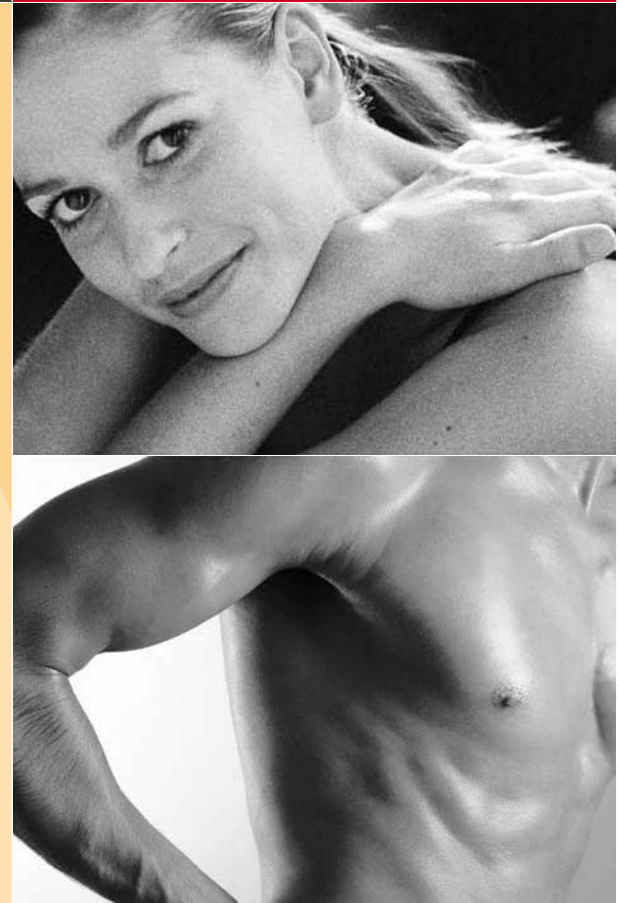

crane®
SPORTS

CROSSTRAINER ERGOMETER



Artikel-Nr./*N° de réf./*
N. art/db. sz./*Art.-št.*: 33361



- Montageanleitung
- Bedienungsanleitung
- Trainingsanleitung

- Notice de montage
- Notice d'utilisation
- Notice d'entraînement

- Istruzioni di montaggio
- Istruzioni per l'uso
- Istruzioni per l'allenamento

- Szerelési utasítás
- Kezelési utasítás
- Edzési utasítás

- Navodila za montažo
- Navodila za uporabo
- Navodila za trening



01/2010









crane® SPORTS

Symbol-Erklärung
Explication des symboles, Legenda, jelmagyarázat



HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

REMARQUE: Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

INDICAZIONE: Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

FONTOS: ez a jel a használati utasításban a lényeges információkat és hivatkozásokat jelzi



ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.
ATTENTION: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.
ATTENZIONE: Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.
FIGYELEM: Fontos utasítások a készülék károsodásának elkerülésére



WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).
AVERTISSEMENT: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures
AVVERTENZA: Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).
FIGYELMEZTETÉS: A személyi sérülések elkerülésére vonatkozóan tartalmaz fontos utasításokat

Inhalt

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

Remarque : Sous réserve d'erreur de composition et de modifications!




Indice

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Tartalomjegyzék

Változások és gépelési hibák lehetségesek!

Vsebina

NAMIG: Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:
- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- → Das Bremssystem ist Geschwindigkeitsunabhängig.
- → Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.


Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

- → Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung



- → Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche



- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

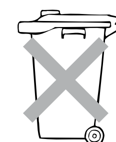
Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- → Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt



dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.




Kleinteile / Blisterkarte

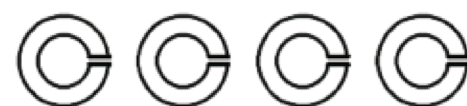
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.



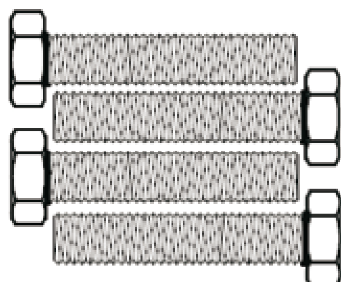
Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer



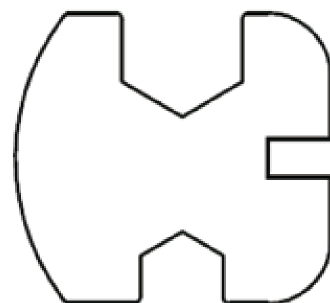
(11) Unterlegscheibe; 4 Stk.



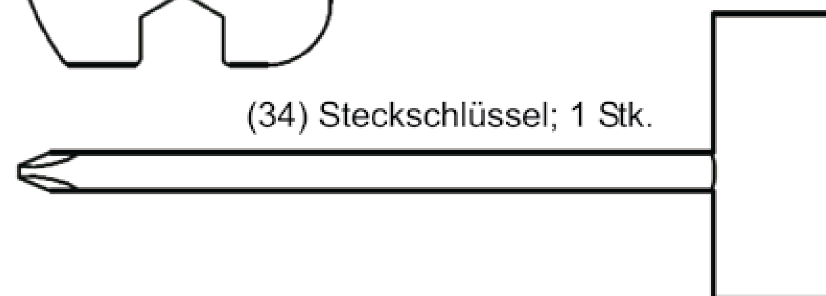
(12) Federring; 4 Stk.



(28) Schraube; 4 Stk.



(32) Schraubenschlüssel; 1 Stk.



(34) Steckschlüssel; 1 Stk.

Ausstattung

Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung** extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- blau hinterleuchtete LCD-Anzeige
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitnessnote/Erholungspulsmessung, Körperfett

Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- herzfrequenzgesteuertes Programm
- persönliches Fitnesstest-Programm
- individuelles Typen-Trainingsprogramm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm

Großer Haltegriff

Hochwertige elektromagnetische Wirbelstrombremse (Induktionsbremse)
extrem leistungsfähig bis 400 Watt

Widerstand in 16 Stufen über den Computer steuerbar

stabile **Stahlkonstruktion**

inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und **Trinkflaschenhalter**

verstellbare, rutschfeste **Trittfläche**

Keilriemenantrieb
für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf

Schwungscheibe
ca. 8 kg

Stromversorgung
über steckbares Stromkabel und integrierten Netzadapter

Beleuchteter EASY-CONTROLTrainingsomputer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung

Pulsmessung
erfolgt über Mega-Handkontakt-Sensoren an den Schwingstangen oder über Pulsempfänger (Sendebrustgurt nicht im Lieferumfang)

Pedalstangen
höhenverstellbar

Transportrollen

integrierter, automatischer **Bodenniveau-Ausgleich**

Gewicht:
ca. 59 kg

Max. Belastbarkeit:
150 kg

Aufstellmaße in cm:
164
158
69

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service
→ **Telefon: 0800/80 80 15 (kostenlos)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service Schweiz: Telefon: 0800/11 66 88 (kostenlos)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer
Art.-Nr.: 33361

Lieferumfang

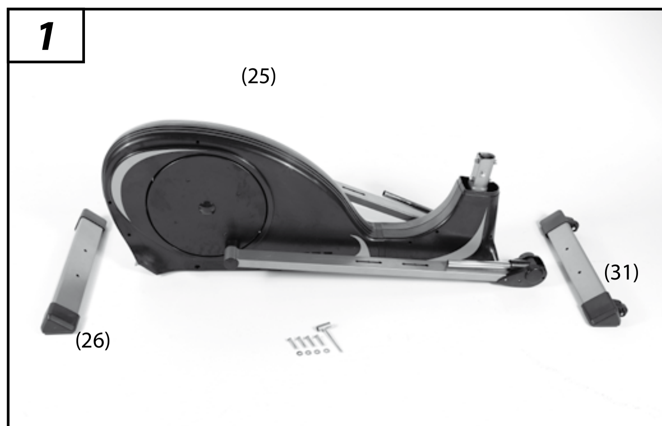
→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
→ CD-ROM
→ Bedienungsanleitung Computer

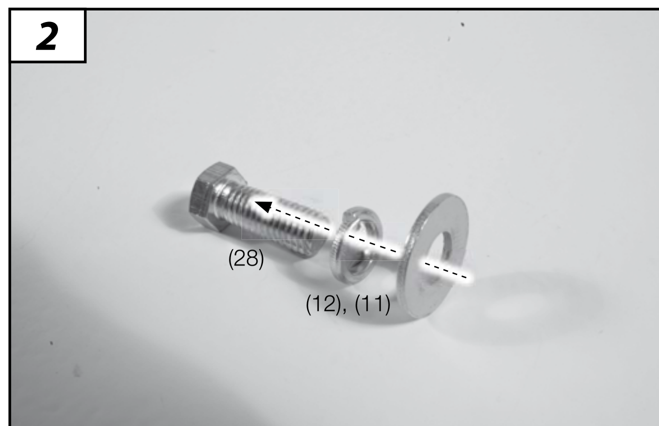


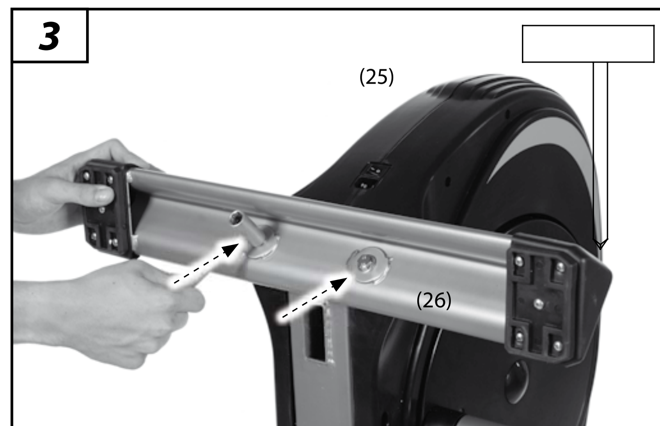
1. Überprüfen des Lieferumfanges

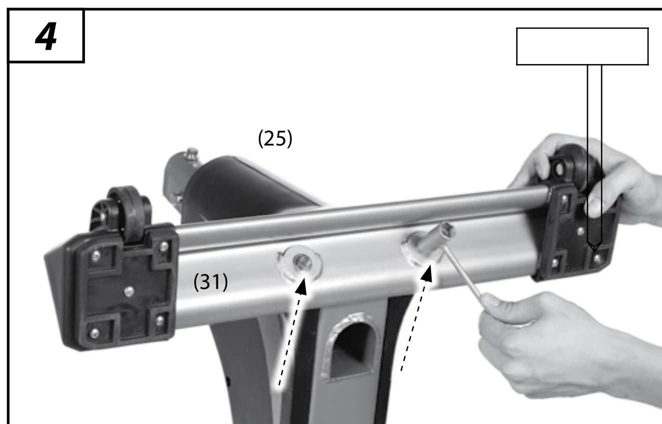
- Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
  Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.
- Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes









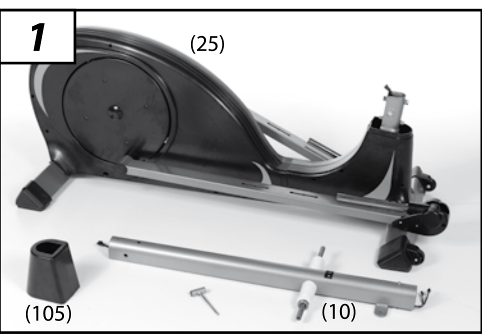


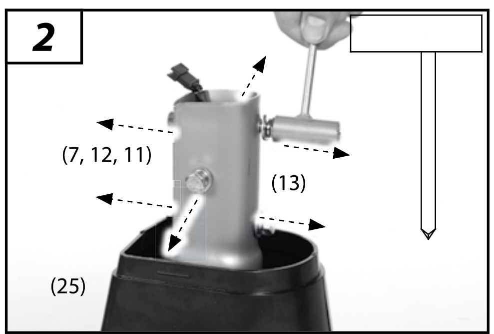
Nehmen Sie jeweils den Standfuß (26, 31) und fixieren Sie ihn mit je zwei Unterlegscheiben (11), zwei Federringen (12) und zwei Schrauben (28) mit Hilfe des Steckschlüssels (34) am Hauptrahmen (25).

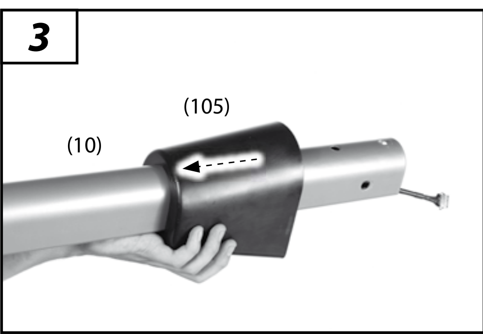
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

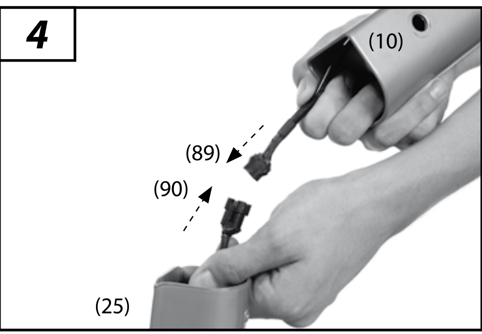
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

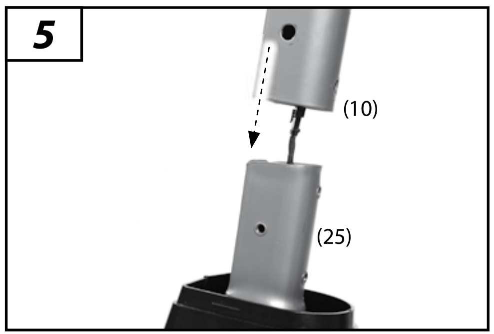
3. Montage der Lenkersäule

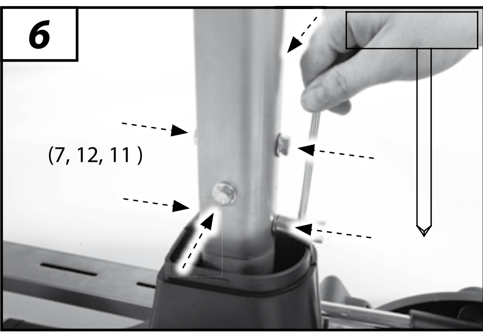


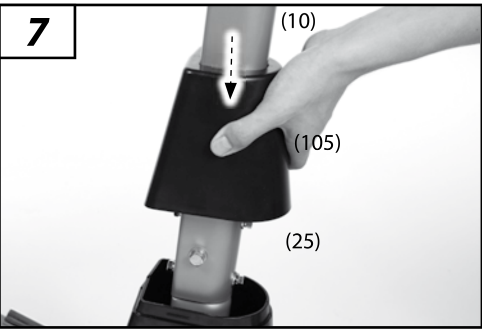














Schrauben Sie die sechs vormontierten Schrauben (7) mit den sechs Federringen (12) und den sechs Unterlegscheiben (11+13) aus dem Hauptrahmen (25) heraus. Jetzt schieben Sie die Verkleidung (105) vorsichtig auf die Lenkersäule (10), führen diese nahe an den Hauptrahmen (25) heran und verbinden die beiden Computerkabel (89/90) miteinander. Stecken Sie die Lenkersäule (10) vorsichtig auf den Hauptrahmen (25), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen, fixieren Sie die Säule mit den sechs Schrauben (7), den sechs Federringen (12) und den sechs Unterlegscheiben (11+13) und bringen Sie die Verkleidung (105) in die Endposition.



1. Achten Sie darauf, dass Schrauben mit der gewölbten Unterlegscheibe aus technischen Gründen prinzipiell als erstes angezogen werden müssen.

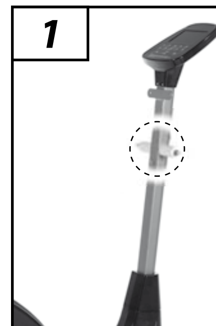
2. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

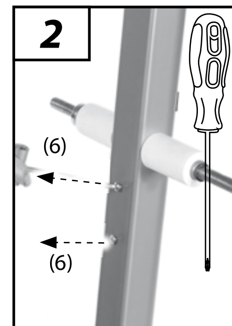
4. Montage des Trinkflaschenhalters

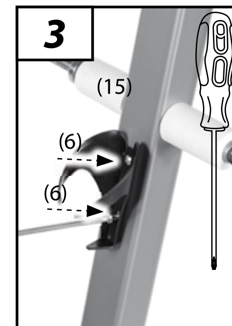
Schrauben Sie die zwei vormontierten Schrauben (6) aus der Lenkersäule (10) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (15) an dieser Stelle.

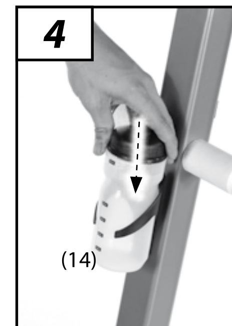


Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.









5. Montage des Computers

Schrauben Sie zunächst die drei vormontierten Schrauben (6) aus der Lenkersäule (10) heraus. Den bereits vorverkabelten Computer (1) verbinden Sie jetzt mit der Säule (10), indem Sie den Klinkenstecker (89) mit seinem Gegenstück verbinden. Achten Sie auch hier auf eine einwandfreie Signalübertragung durch eine feste Kabelverbindung. Jetzt stecken Sie den Computer (1) auf die Lenkersäule (10) und fixieren ihn mit den drei Schrauben (6).

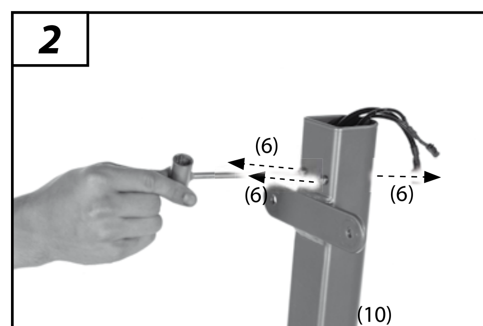


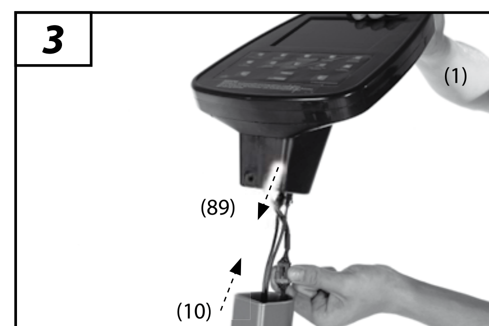
Die Computerkabel (89+90) dienen der Steuerung des Widerstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer.

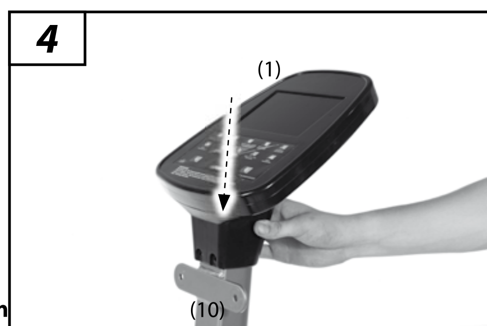


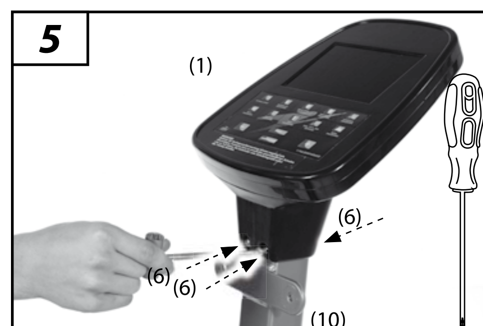
- **Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung an den Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben bechädigt werden können.**
- **Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.**









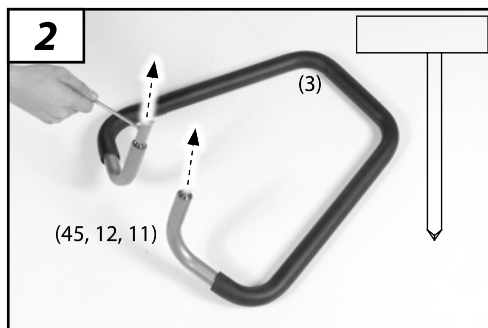


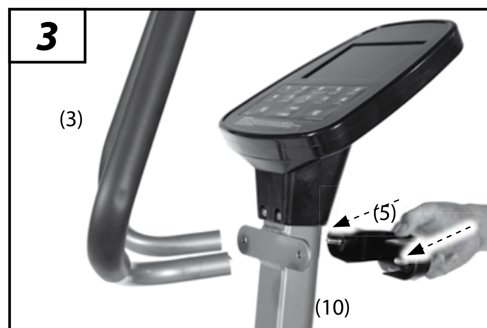


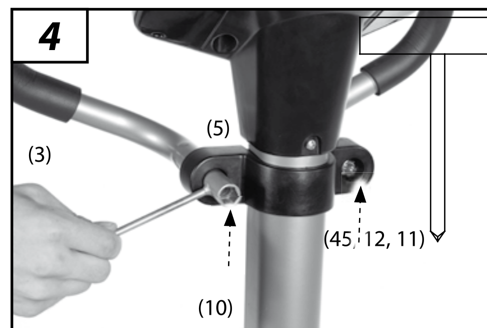


6. Montage des ovalen Haltegriffes







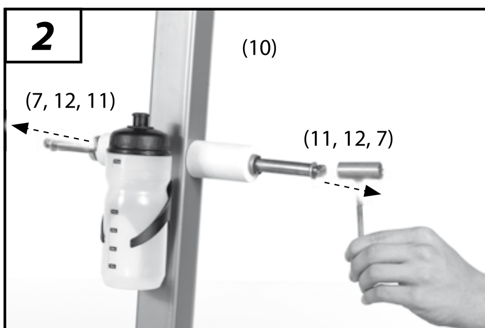


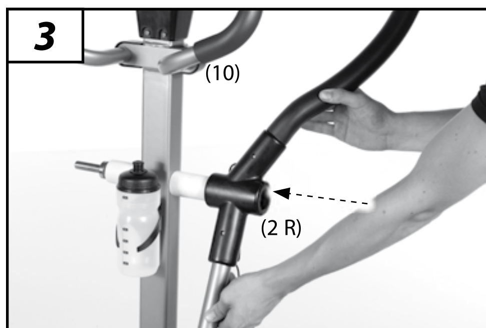


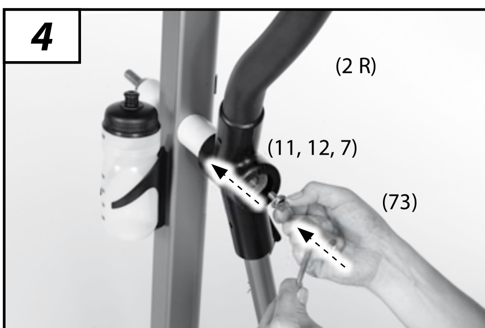
Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (45), die beiden Federringe (12) und die beiden Unterlegscheiben (11) aus dem Haltegriff (3) heraus. Führen Sie nun den Haltegriff (3) an die Metallschiene und fixieren sie mit den Schrauben die Kunststoffabdeckung (5) an der Lenkersäule (10).

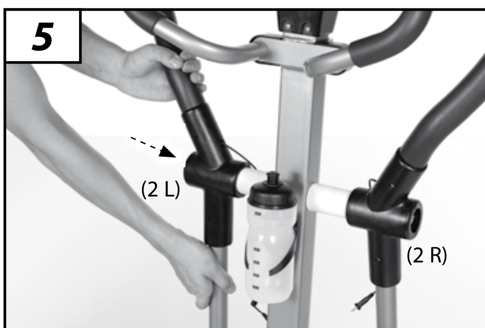
7. Montage der Schwingstangen

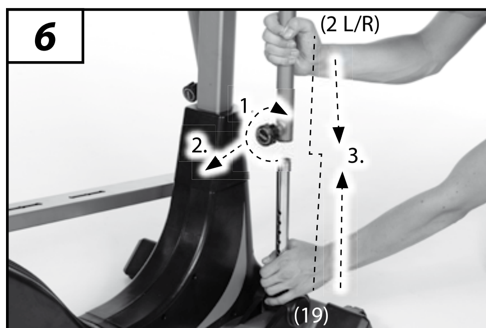


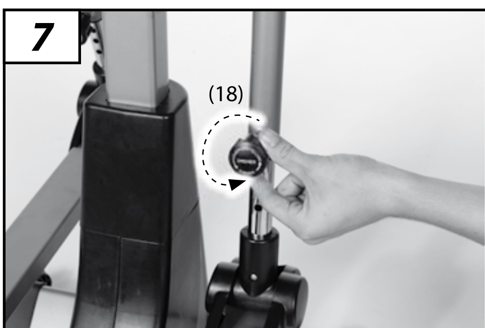


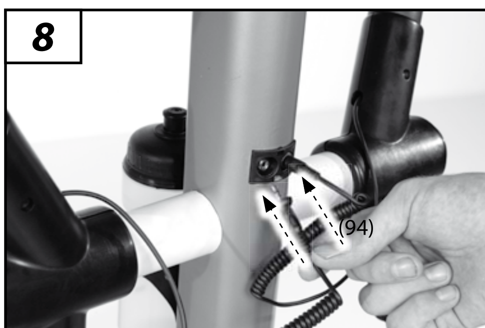














Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (7), die beiden Federringe (12) und die beiden Unterlegscheiben (11) aus der Lenkersäulenachse (10) heraus.
Nun stecken Sie die rechte Schwingstange (2 R) an die rechte Achse der Lenkersäule (10) und befestigen diese mit der Schraube (7), dem Federring (12) und der Unterlegscheibe (11) und stecken die Abdeckkappe (73) darauf. Ebenso wird die linke Schwingstange (2 L) montiert.

Verbinden Sie die oberen mit den unteren Pedalstangen (Bild 6) und fixieren diese mit der Schnellverstellschraube (Bild 6).

Sobald die Schnellverstellschraube einrastet, drehen Sie diese fest (Bild 7).

Mit den Schnellverstellschrauben verstellen Sie den Winkel der Pedalstangen. Je steiler der Winkel, desto mehr Belastung wirkt auf Ihre Beinmuskulatur.

Nun stecken Sie die Kabel der beiden Handpulssensoren in die Einsteckbuchse an der Lenkersäule.

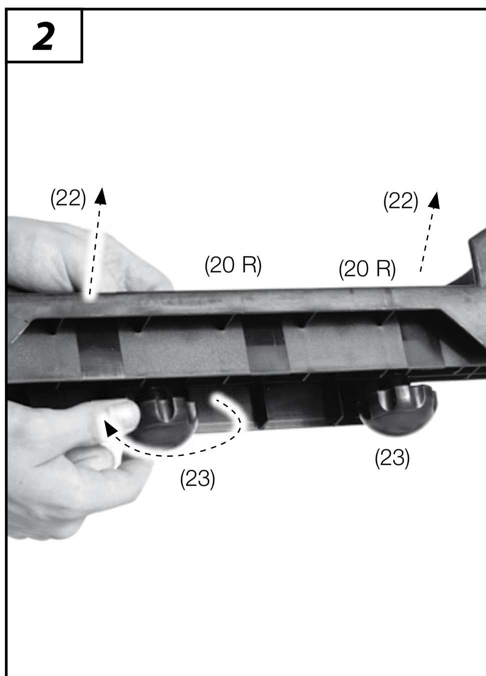


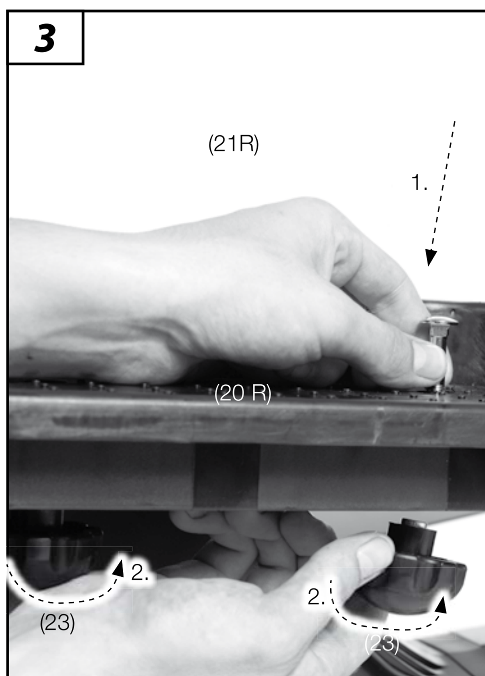
Achten Sie auf eine ordentliche und feste Steckerverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

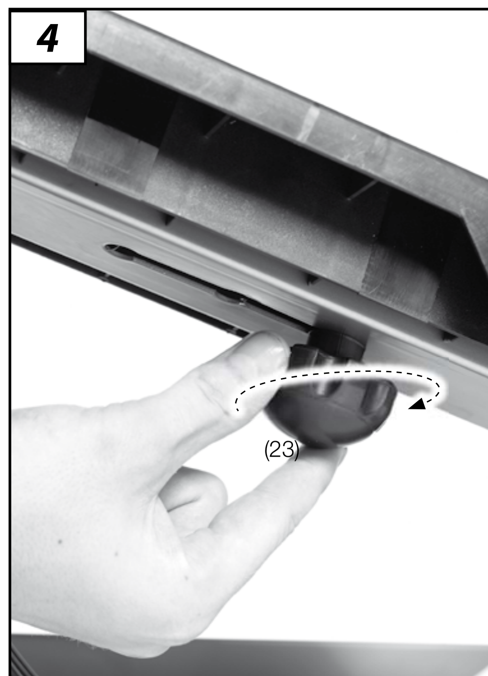


8. Montage der Pedale











Lösen Sie die an den Pedalstangen (20, 113) vormontierten Rändelmuttern (23) und Schrauben (22) und fixieren Sie damit die Pedale (21, 114).

Mit Hilfe der Rändelmuttern (23) an der Pedalunterseite können Sie die Pedale in die richtige Position bringen.



Wählen Sie die für Sie bequemste Position der Pedale. Größere Personen sollten die Position so wählen, dass Sie während des Trainings nicht mit den Knien an den Schwingstangen anstoßen.

9. Stromversorgung und Endkontrolle



→ Vor Anschluß des Adapter-Steckers an das Stromnetz muss das Gerät vollständig aufgebaut sein!

Bild 1: Stecken Sie den Adapter des Anschlusskabels (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes.

Bild 2: Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine eine ordnungsgemäß installierte, leicht zugängliche Steckdose mit 230 V, 50 Hz Wechselspannung.



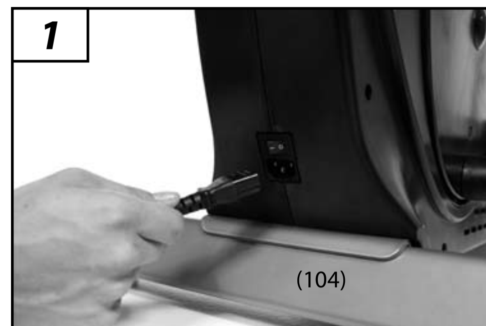
Zum Ein- und Ausschalten drücken Sie die Taste neben der Einsteckbuchse.

Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und trennen Sie es von der Stromversorgung, um die Stromaufnahme vollständig zu unterbrechen.

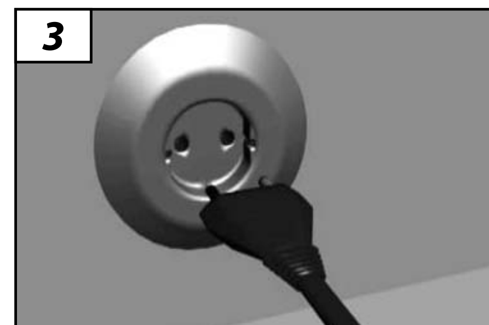
Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder dem Kundendienst erhältlich ist.

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die Trainingshinweise auf den Seiten 15 und 16.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise angeführten Punkte.









AT CH

Trainingshinweise

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:
Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.
1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die die Haut atmen lässt.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß aufnimmt. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane-Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!
→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z.B. Trainingsanzug).
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
→ Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
→ Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
→ Mit dem Crosstrainer trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer und Ihrem Herz-Kreislauf-System vor allem Ihre Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Trainingsplanung:
Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:
Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Dehnübungen:



1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel



2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil



3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil



4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln



5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel



6. Dehnung der hinteren Oberschenkel muskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur,
Zwillingsmuskulatur.

Trainingshinweise



7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher.



8. Dehnung der vorderen Oberschenkel muskulatur
Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:
Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:
Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60–70 %	der MHF
Aerobe Zone	=	70–80 %	der MHF
Anaerobe Zone	=	80–90 %	der MHF
Warnzone	=	90–100 %	der MHF

Die Gesundheitszone:
Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar, und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone:
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:
Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:
Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten



Richtiges Auf- und Absteigen / Crosstrainer Trainingstechnik

Richtiges Auf- und Absteigen



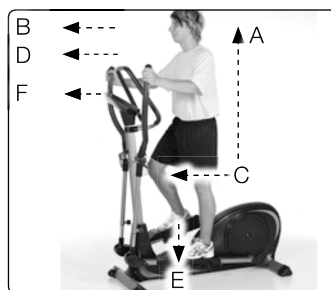
→ Zur Vermeidung von Verletzungen steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.

→ Wichtig ist, dass Sie sich mit beiden Händen an dem ovalen Haltegriff festhalten. Erst nachdem Sie mit beiden Beinen auf den Pedalen stehen, greifen Sie nach der linken und rechten Schwingstange.

→ Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor:
Hände von den Schwingstangen an den ovalen Haltegriff wechseln und dort festhalten. Steigen Sie erst danach von den Pedalen ab.

Steigen Sie dabei nicht auf die Kunststoffverkleidung des Gerätes.

Crosstrainer Trainingstechnik



→ A) Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst aufrecht.

→ B) Der Blick ist gerade nach vorne ausgerichtet.

→ C) Die Bewegung sollte hauptsächlich aus den Beinen heraus kommen.

→ D) Die Arme dienen nur der Stabilisierung Ihres Oberkörpers (Achtung: Trainieren Sie nie freihändig!)

→ E) Die Fersen sollten während des Trainings, ähnlich dem klassischen Langlaufstil, leicht angehoben werden.

→ F) Wechseln Sie ruhig öfters die Griffposition.

Pflege und Wartung / Fehlersuche / Transport / Bewegen



Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.
Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.



Vor Durchführung von Pflege- und Wartungarbeiten am Gerät ist das Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätes aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Stromkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	ungeeigneter Brustgurt (Brustgurtbatterie leer)	anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

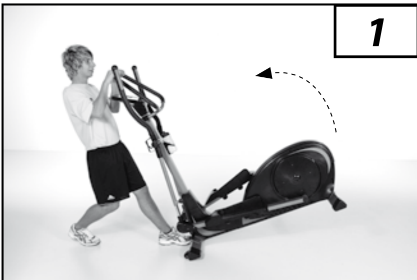
SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

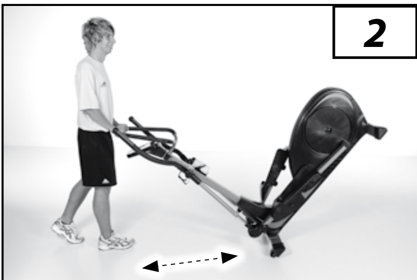
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE, Seite 17!

Transport / Bewegen des Gerätes

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Anschlusskabel aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät bewegen. Entfernen Sie das Netzkabel vom Gerät, um es beim Transport nicht zu beschädigen.



Fassen Sie das Gerät am ovalen Haltegriff (3). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (31).



Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.



Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!



Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungs-begrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Einsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Während der Garantiezeit können defekte Crosstrainer kostenlos durch unten angeführte Serviceadresse ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück. Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Bitte kontaktieren Sie unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° zur Verfügung:

Österreich:
Royalbeach Austria
Spiel & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37
A-5110 Oberndorf

Service Adresse Hofer:
RC-Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48 · A-5020 Salzburg
Tel. 0800/80 80 15 (kostenlos)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Schweiz:
Royalbeach Spiel & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Service Adresse Aldi Schweiz :
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (gratis)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben! (siehe Garantiekarte)

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Tel. 0800/80 80 15 · E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Widerstandsmessung (Watt-Messung)

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomischen Konstruktion des Gerätes garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Durchführung der Wattmessung:

Drehzahl bei der Prüfung:	Zu überprüfende Einstellungen:
50 U / min.	50 W und 100 W
60 U / min.	150 W, 200 W und 250 W
70 U / min.	300 W, 350 W und 400 W

Consignes de sécurité / Emballage / Élimination

IMPORTANT !
- → Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec toutes les notices d'assemblage, d'utilisation, d'ordinateur et d'entraînement ainsi que les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
- → Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
- → La notice devra être conservée dans un lieu sûr.
- → En cas de transmission de l'appareil, il faut joindre la notice d'assemblage, d'utilisation, de l'ordinateur et les instructions d'entraînement.

Consignes de sécurité

Le secteur d'utilisation de cet appareil d'entraînement est le domicile privé. L'appareil répond aux exigences DIN EN 957-1/6, catégorie HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme, pour un poids corporel de 150 kg en charge permanente. La désignation CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (Directive européenne 2004 / 108 / EG) et EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). En cas d'utilisation non appropriée de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements par à-coups sans échauffement préalable, réglages erronés etc..) les risques pour la santé ne sont pas exclus! Avant de commencer l'entraînement, il faut effectuer un contrôle de fitness général chez votre médecin et contrôler éventuellement s'il existe des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques.

<u>ATTENTION:</u>
- → Cet appareil est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation de la catégorie HA.
- → Le système de freinage est indépendant de la vitesse.
- → Ne jamais arrêter l'appareil de manière abrupte, mais laissez-le s'arrêter lentement.
- → Votre ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
- → La résistance de pédalage peut être régulée avec les touches (+/-) de l'ordinateur.
- → La résistance de pédalage (charge) est indiquée en Watt sur l'écran de l'ordinateur.
- → Un entraînement erroné ou exagéré peut mettre votre santé en danger.
- → La notice de montage d'utilisation et d'entraînement sert aussi pour commander des pièces de rechange.
- → Veillez à ce qu'aucun dispositif de réglage ne vous gêne avant de commencer l'entraînement.

Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant utiliser un pacemaker ou d'autres implants médicaux!

- → Placez le Crosstrainer sur une surface ferme et plate. Il faut garantir une tenue ferme et sûre.
- → Ne montez sur aucune autre partie de l'appareil que sur les surfaces praticables..
- → Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
- → L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à domicile et ne pourra être utilisé que dans des locaux fermés (pas à l'extérieur).
- → Les enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que s'ils ont un développement mental et corporel correspondant. Il faut leur indiquer la bonne utilisation de l'appareil.
- → Ne convient pas aux personnes ayant un handicap corporel ou mental.
- → Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jeux. Tenir éloignés de l'appareil les enfants non surveillés!
- → Utilisez un tapis de sol sur lequel vous placerez l'appareil pour ne pas endommager le sol.
- → Ne transportez jamais l'appareil seul dans des pentes ou en présence d'autres obstacles.
- → Ne fermez en aucun cas les yeux pendant l'utilisation.
- → Si vous voulez démonter l'appareil, procédez dans l'ordre inverse de l'assemblage décrit dans la notice. En cas d'imprécisions, veuillez d'abord interroger notre équipe de service.
- → Utiliser l'appareil uniquement comme ceci est décrit dans la notice.
- → Il faut s'assurer que les enfants sans surveillance sont tenus éloignés de l'appareil d'entraînement.

Alimentation électrique



- → Avant de brancher la prise du bloc d'alimentation dans la prise électrique, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc et la tension locale du secteur. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure complète, il faut débrancher la prise. Pour cette raison, l'appareil ne pourra être branché que sur une prise électrique facile d'accès.

Bouteille



- → En raison du bouchon détachable, veuillez ne pas laisser la bouteille à portée de main des petits enfants et des bébés (risque d'étouffement !)
- → Veuillez tenir compte du fait que l'embout de la bouteille s'enlève pour le nettoyer. Pour cette raison, il se détache à partir d'une certaine force de traction.

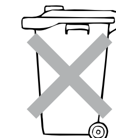
Emballage

<u>Matériaux écologiques récyclables:</u>
- → Emballage extérieur en carton
- → Pièces moulées en mousse de polystyrène (PS) sans CFC
- → Film et sachet en polyéthylène (PE)
- → Bandes de cerclage en polypropylène (PP)
- → Les sachets en plastique de l'emballage ne doivent pas tomber entre les mains des enfants.

Élimination

Pour l'élimination de l'emballage, veuillez procéder de manière écologique, conformément aux consignes locales!

Élimination de l'appareil usager : lors de l'élimination de l'appareil, veuillez respecter les consignes locales. En Allemagne, cet appareil tombe sous le coup de l'ordonnance des déchets électroniques et doit être déposé dans une collecte communale à l'intérieur de l'Allemagne. Cette élimination est gratuite.







Petites pièces

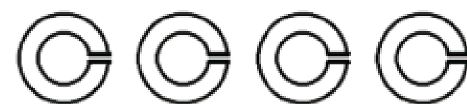
Sur cette page se trouvent toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) qui sont nécessaires à l'assemblage de l'appareil. Toutes ces pièces sont sur une carte sous blister de l'emballage en carton.



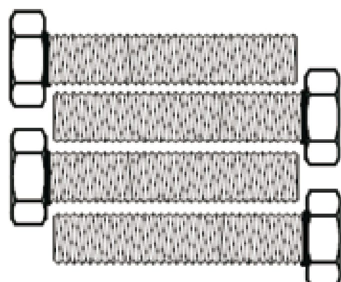
Elliptical X9 Crosstrainer Ergométre



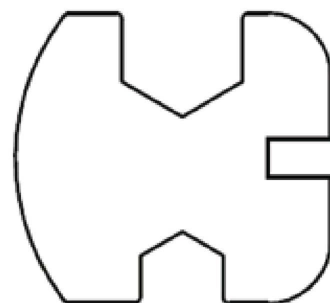
(11) Rondelles ; 4 pièces



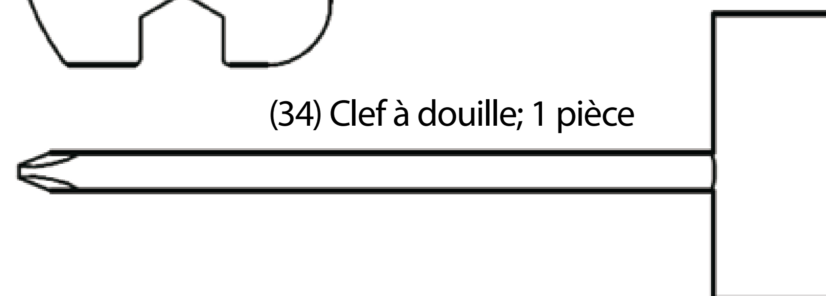
(12) Rondelles ressorts; 4 pièces



(28) Vis, 4 pièces



(32) Clef de 13; 1 pièce.



(34) Clef à douille; 1 pièce

Elliptical X8 Crosstrainer Ergometer – Caractéristiques de l'équipement

Ordinateur d'entraînement EASY-CONTROL éclairé

- **Guidage menu – fonction d'aide intégré**
  Une zone de texte très grande informe sur les étapes de manipulation
- grandes touches d'ordinateur très claires
- une pression sur un bouton et le programme est sélectionné
- affichage LCD rétroéclairé en bleu
- affichage LCE en allemand

Fonctions:
Trajet en km, temps, vitesse, Watt, pouls, vitesse de rotation par minute, consommation approximative de l'énergie en Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), note de fitness / mesure du pouls de récupération, graisse corporelle

Programmes:
- Programme démarrage rapide
- Programme manuel
- Programme piloté par la fréquence cardiaque
- Programme de fitness personnelle
- Programme individuel de types d'entraînement
- Programme d'entraînement piloté par le nombre de Watts (en fonction de la vitesse de rotation)
- Programme Intervalle avec sélection du niveau d'intensité
- Programme montagne avec sélection du niveau d'intensité
- Programme BMI, BMR, mesure de graisse corporelle

Grande barre de maintien

Frein à induction électromagnétique de grande qualité (frein à induction)
Très puissant jusqu'à 400 Watt

Résistance en 16 niveaux réglables sur l'ordinateur

Construction robuste en acier

Y compris bouteille avec graduation et **porte-bouteille**

Surface de pédalage
réglable, antidérapante

Entraînement à courroie Pour un fonctionnement particulièrement silencieux et régulier

Volant d'inertie
environ 8 kg

Alimentation électrique
par câble électrique branché et transformateur intégré

Ordinateur d'entraînement EASY-CONTROL éclairé avec guidage menu – fonction d'aide intégré

Mesure du pouls
Se fait par méga capteurs de contact aux mains sur les barres oscillantes ou par récepteur de pouls (ceinture de thorax non fournie)

Barres de pédale
réglables en hauteur

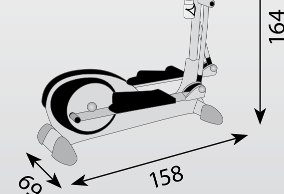
Roulettes de transport

Compensation du niveau du sol
automatique intégrée

Poids:
ca. 59 kg

Charge maximum admissible:
150 kg

Dimensions en cm:



Service téléphonique

Service
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil, notre service téléphonique se tient à votre disposition au numéro suivant.
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (gratuit)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Commande de pièces de rechange :
Veuillez impérativement indiquer la désignation précise de l'appareil et le numéro de référence !
Désignation de l'appareil : Ergomètre Elliptical X9 Crosstrainer
N° réf.: 33361

Étendue de la livraison

→ Pièces détachées conformément à la liste de pièces
→ Outil d'assemblage
→ Notice de montage, d'utilisation et d'entraînement
→ CD-ROM
→ Notice d'utilisation de l'ordinateur

1. Vérifier l’étendue de la livraison (Page 7)

→ Déballez avec précaution chaque pièce et posez-les les unes à côté des autres sur le sol.
Afin d’éviter de rayer le sol, utilisez un tapis.

→ Posez le cadre principal sur une surface plate et veillez à ce que sa position soit stable.

→ Lors de l’assemblage, veillez à avoir suffisamment de place dans toutes les directions (au moins 1,5 m).

→ Avant de commencer l’assemblage, familiarisez-vous encore une fois avec toutes les pièces représentées.

2. Montage des pieds avant et arrière (Page 8)

Prenez chaque pied (26, 31^) et fixez-les sur le cadre principal (25) avec chacun deux rondelles (30), deux rondelles élastiques (29) au moyen de la clé universelle (33).

Veillez à ce que les roulettes de transport soient orientées vers le sol !

Les deux capuchons de pied garantissent la compensation automatique des légères irrégularités du sol !

Pour cette étape d’assemblage, vous avez besoin d’une deuxième personne pour maintenir l’appareil en sécurité.

3. Montage de la colonne de guidon (Page 9)

Dévissez les six vis prémontées (7) avec les six rondelles élastiques 812) et les six rondelles (76+13) et retirez-les du cadre principal (25). Maintenant, placez avec précaution l’habillage (105) sur la colonne du guidon (10), faites-le passer le plus proche possible du cadre principal (25) et reliez les deux câbles d’ordinateur (89/90) ensemble. Enfilez la colonne de guidon (10) avec précaution sur le cadre principal (25), veillez à ce qu’aucun câble ne dépasse, fixez la colonne avec les six vis (7), les six rondelles élastique (12) et les six rondelles (76+13) et mettez l’habillage (105) en position finale.



1. Pour des raisons techniques, il faut serrer en premier les vis ayant les rondelles bombées.



2. Veillez à ce que les connexions des câbles soient correctes et solides sinon il n’y a pas de transmission de signaux vers l’ordinateur. Le câble de liaison doit se trouver à l’intérieur du cadre et ne doit pas sortir sinon il pourrait être endommagé.

4. Montage du porte-bouteille (Page 10)

Dévissez les deux vis prémontées (6) de la colonne de guidon (10) et fixez le porte-bouteille (15) à cet endroit..



Pendant l’entraînement, veillez à toujours vous hydrater suffisamment.

5. Montage de l’ordinateur (Page 10)

Dévissez d’abord les trois vis prémontées (6) de la colonne de guidon (10). Reliez maintenant l’ordinateur (1) déjà câblé à la colonne (10) en le branchant sur sa prise (89) sur la prise opposée. Veillez aussi ici à ce qu’il y ait une parfaite transmission des signaux en branchant solidement le câble de l’ordinateur (1) sur la colonne du guidon (10) et le fixant avec les trois vis (6).



Les câbles d’ordinateur (89+90) servent à la commande de la résistance et à la transmission vers l’ordinateur des valeurs de fonction, comme par exemple la vitesse ou la fréquence de pédalage.



- **Veillez à ce que le câblage soit correct et solide, sinon il n’y a aucune transmission de signaux à l’ordinateur. Le câble de liaison doit se trouver à l’intérieur du cadre et ne doit pas dépasser, sinon le câble pourrait être endommagé.**
- **Si vous serrez les vis trop fort, vous risquez de casser le plastique.**

6. Montage de la poignée ovale (Page 11)

Dévissez les deux vis prémontées (45), les deux rondelles élastiques (12) et les deux rondelles (74) de la poignée (3). Introduisez maintenant la poignée (3) sur le rail métallique et, avec les vis, fixez la protection en plastique (5) sur la colonne du guidon (10).

7. Montage des barres oscillantes (Page 12)

Dévissez les deux vis prémontées (7), les deux rondelles élastiques (12) et les deux rondelles (11) de l’axe de la colonne de guidon (10).

Maintenant, enfilez la barre oscillante de droite (111) sur l’axe droit de la colonne de guidon (10) et fixez-las avec la vis (7), la rondelle élastique (12) et la rondelle (11) et enfilez le capuchon (73) par dessus. Desserrez les écrous moletés (23) et les vis prémontés (22) sur les pédales, utilisez-les pour fixer les pédales (21 G/D) au pédalier.

Reliez les barres de pédale du haut avec celles du bas (photo 6) et fixez-les avec la vis de réglage rapide (photo 6).

Dès que la vis de réglage rapide s’enclenche, serrez-la à fond (photo 7).

Avec les vis de réglage rapide, vous réglez l’angle des barres de pédale. Plus l’angle est pentu, plus la charge a un effet sur la musculature de vos jambes.
Maintenant, branchez les câbles des deux capteurs de pouls de mains dans la prise sur la colonne de guidon.



Veillez à ce que la connexion soit correcte et solide, sinon il n’y a pas de transmission de signaux vers l’ordinateur.

8. Montage des pédales (Page 13)

Desserrez les écrous moletés (23) et les vis (22) prémontés sur les barres de pédales (20, 113) et fixez ainsi les pédales (21, 114). À l'aide des écrous moletés (23) sous les pédales, vous pouvez régler celles-ci en bonne position.



Choisissez la bonne position pour vous. Les grandes personnes devront choisir une positions leur évitant de toucher les barres oscillantes avec les genoux pendant l'entraînement.

9. Alimentation électrique et contrôle final (Page 14)



→ Avant de brancher la prise du transformateur sur le réseau électrique, il faut que l'appareil soit totalement assemblé !

Photo 1 : Branchez le transformateur du câble électrique (104) dans la prise au dos de l'appareil.

Photo 2 : Branchez la prise du câble électrique dans une prise de 230 V, 50 Hz de tension alternative facilement accessible et qui a été installée dans les règles.



Pour mettre en marche et arrêter, appuyez sur la touche à côté de la prise de branchement. Après chaque utilisation, coupez l'appareil et débranchez la prise électrique afin de couper complètement la consommation électrique. Si le câble de raccordement de cet appareil est endommagé, il faut le remplacer par un câble particulier qui est disponible chez le fabricant ou auprès du service après-vente.

Contrôle final :

→ Afin de transporter l'appareil, veuillez utiliser les roulettes de transport se trouvant à l'avant du pied.

→ Contrôlez encore une fois la bonne tenue et le bon état de toutes les liaisons.

→ Ainsi, l'appareil est correctement assemblé et prêt à être utilisé.

→ Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire et suivre les instructions d'entraînement en pages 24 et 25.

→ Veuillez tenir compte et suivre sans exception tous les points cités dans le chapitre « Consignes de sécurité ».

Instructions d'entraînement

Généralités:

En règle générale, chaque personne en bonne santé peut commencer un entraînement de mise en forme. Mais n'oubliez pas que de longues périodes de manque ne peuvent pas se rattraper en peu de temps. La mise en forme corporelle, l'endurance et le bien-être s'obtiennent facilement par un programme d'entraînement correspondant.

Votre condition s'améliore après un entraînement régulier relativement court fortifiant ainsi le cœur, la circulation sanguine et l'appareil musculaire. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. D'autres modifications positives ont également lieu dans le système métabolique. Il est important d'adapter l'entraînement à son propre corps et ne pas se surpasser. N'oubliez pas que le sport doit être un plaisir.

ATTENTION!! NOUS RECOMMANDOS IMPÉRATIVEMENT DE CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT.

Vêtements d'entraînement:

Tête: Utilisez éventuellement un bandeau pour empêcher la sueur de perler.

Haut du corps: procédez selon le principe multicouche.

1. Portez directement sur la peau un sous-vêtement qui absorbe la sueur de la peau.
2. Par dessus, portez un T-shirt qui absorbe la sueur de la peau. Cet élément peut être supprimé en cas d'entraînement dans des pièces chauffées.

Jambes: portez un pantalon d'entraînement léger, si possible court ou long et moulant. Les pantalons d'entraînement Crane-Sport conviennent particulièrement bien. Il est important que celui-ci ne frotte pas dans l'entre-jambe et que l'élastique ne serre pas trop fort pour ne pas gêner la circulation sanguine. Utilisez des chaussettes de sport, mais pas d'épaisses chaussettes de tennis car elles favorisent le frottement et la formation d'ampoules. Vos chaussettes ne devront pas serrer pour que votre pied ait une bonne circulation sanguine.

IMPORTANT!

→ Entraînement régulier et de longue durée.
→ Portez des vêtements agréable et perméable à l'air (p. ex. vêtement de sport).
→ Portez des chaussures avec des semelles antidérapantes.
→ Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure)!
→ Ne pas manger une heure avant et une heure après l'entraînement.
→ Boire suffisamment!
→ En cas de fatigue et d'épuisement, ne pas s'entraîner.
→ Avec le Crosstrainer, vous entraînez non seulement votre endurance et votre système de circulation sanguine, mais surtout la musculature de vos jambes, de vos bras et de votre thorax.

Plan d'entraînement:

Ce qui est déterminant c'est votre performance corporelle actuelle – parlez-en d'abord avec votre médecin. En règle générale, l'entraînement devrait être divisé en trois phases différentes:

ÉCHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – RÉCUPÉRATION

Échauffement:

Permet de préparer les muscles et l'organisme à l'effort. Ainsi, vous réduisez les éventuels risques de blessure. Comme exercices, vous avez l'Aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement par la phase d'échauffement.

Étirements :

1. Étirement des muscles pectoraux



Appliquez les coudes et les avant-bras contre le mur, l'avant bras et la partie supérieure du bras forment un angle droit. Tournez vers la pièce le haut du corps en l'éloignant légèrement du bras.

L'étirement se ressent dans le secteur de la poitrine. Les muscles concernés : muscle pectoral, deltoïde

Instructions d’entraînement / Monter et descendre correctement



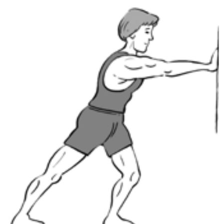
2. Étirement des muscles cervicaux
Debout, tirer la tête voire l’oreille latéralement en direction de l’épaule. L’épaule opposée tire vers le bas en direction du sol. L’étirement est sensible dans le secteur des muscles cervicaux latéraux.
Muscles concernés : trapèzes, partie descendante.



3. Étirement des extenseurs du bas du dos
À quatre pattes, arrondir complètement le dos et tirer en direction du plafond. Ne pas mettre l’arrière-train sur les talons. L’étirement est sensible dans le dos.
Muscles concernés : tous les extenseurs du dos, particulièrement la partie du bas



4. Étirement des fléchisseurs iliaques
À genoux, mettre une jambe en avant, tirer le bassin voire les hanches en avant, en direction du sol, les pointes de pieds doivent encore être visibles. L’étirement est sensible au niveau de la hanche de la jambe arrière.
Muscles concernés : muscles fléchisseurs iliaques, muscles fémoraux avant



5. Étirement des muscles du mollet
Se tenir en position de marche, plier la jambe avant, étirer la jambe arrière, les deux talons restent au sol. L’étirement est sensible dans le mollet de la jambe arrière.
Muscles concernés : le jumeau, muscle soléaire



6. Étirement des quadriceps arrière
Allongé sur le dos, saisir une jambe à l’arrière du fémur tirer vers le haut du corps. La pointe du pied doit tirer en direction du tibia. L’autre jambe est allongée, tendue sur le sol. L’étirement est sensible dans le secteur de l’arrière de la cuisse de la jambe étirée en l’air. Muscles concernés : muscles fémoraux arrière, muscles des fesses, jumeaux



7. Étirement de l’intérieur de la cuisse
Debout, le poids du corps en appui sur une jambe, les jambes sont écartées. Maintenir la jambe d’appui pliée, l’autre jambe est étirée et le pied reste au sol. L’étirement est sensible dans le secteur de l’intérieur de la cuisse de la jambe étirée.
Muscles concernés : rétracteurs



8. Étirement des muscles avant de la cuisse
Debout, saisir une jambe avec la main au niveau de la cheville et la ramener vers les fesses. Le genou reste à sa hauteur, les fesses et le ventre sont tendus. L’étirement est sensible dans le secteur de l’avant de la cuisse de la jambe pliée.
Muscles concernés : muscles avant de la cuisse

Entraînement:
Tenez-vous aux recommandations de votre appareil d’entraînement spécial. L’intensité d’effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez conseil à votre médecin.

Récupération:
L’organisme a besoin de temps pour récupérer pendant et après l’entraînement. Chez un débutant, ce temps de récupération dure plus longtemps que chez un sportif exercé.

UN ENTRAÎNEMENT ERRONÉ OU EXAGÉRÉ PEUT PROVOQUER DES DOMMAGES CORPORELS !!!!

Une méthode pour déterminer votre intensité d’entraînement est la fréquence cardiaque maximum (FCM) (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même cette FCM au moyen d’une formule mathématique.

FCM = 220 – âge

Il existe cinq zones d’entraînement qui jouent un rôle pour votre entraînement chacune indépendamment ou toutes ensemble – en fonction de votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes:

Zone de santé	=	50–60 %	de la FCM
Brûler les graisses	=	60–70 %	de la FCM
Zone aérobie	=	70–80 %	de la FCM
Zone anaérobie	=	80–90 %	de la FCM
Zone d’avertissement	=	90–100 %	de la FCM

La zone de santé:
La zone de santé est synonyme d’effort lent, de longue durée. L’effort devra être léger et détendu. Cette zone est la base pour la progression de votre performance et devra être toujours utilisée par les débutants ou les personnes de faible condition.

Brûler les graisses:
Cette zone est optimale pour fortifier aussi bien le cœur que pour brûler ses graisses, car les calories dépensées proviennent principalement de la graisse de votre corps et moins des glucides. Tout d’abord, le corps doit s’habituer à l’entraînement – accordez-lui un peu de temps. Ensuite : plus vous tenez bon dans cet entraînement plus il est efficace.

Zone aérobie:
Avec l’entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisse. Du fait de l’effort intense, vous fortifiez votre cœur et vos poumons. Si vous voulez être plus rapide, plus puissants et plus endurant, vous devez vous entraîner dans la zone aérobie. L’efficacité de cet entraînement agit énormément sur votre cœur et votre système respiratoire.

Zone anaérobie:
L’entraînement dans la cette zone apporte une augmentation de la capacité à métaboliser les acides lactiques. Ainsi, vous pouvez vous entraîner plus durement, sans former de lactate superflu. C’est un entraînement dur dans lequel vous ressentez la douleur typique d’un entraînement dur, comme par exemple l’épuisement, les difficultés de respiration et la fatigue. L’efficacité est surtout valable pour le cercle de personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous ne souhaitez que vous maintenir en forme, vous n’avez jamais besoin de vous entraîner dans cette zone.

Technique d'entraînement avec le Crosstrainer

Zone d'avertissement:
C'est la zone de la plus forte intensité et elle ne devra être utilisée qu'avec une très grande précaution.
Entraînez-vous ici uniquement si vous être extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience en entraînement intensif de haut niveau. Ce secteur peut facilement provoquer des blessures et une surcharge. Il s'agit ici d'un entraînement extrêmement difficile qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau. Du côté de la médecine sportive, les efforts suivants sont considérés comme efficaces

FRÉQUENCE	DURÉE
Tous les jours	10 minutes
2 à 3/semaine	20 à 30 minutes

Monter et descendre correctement

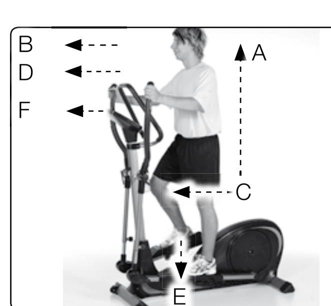


- → Afin d'éviter les blessures, montez d'abord uniquement avec une jambe sur la pédale de droite ou de gauche.
- → Il est important que vous vous teniez des deux mains à la poignée ovale. Ce n'est qu'après que vous pourrez tenir des deux jambes sur les pédales. Ensuite, prenez les barres oscillantes de gauche et de droite.
- → En descendant, procédez dans l'ordre inverse : enlevez les mains des barres oscillantes pour les mettre sur la poignée ovale. Ensuite, descendez des pédales.



Pour ce faire, ne posez pas les pieds sur les habillages en plastique de l'appareil.

Technique d'entraînement avec le Crosstrainer



- → A) Si possible, tenez vous bien droit.
- → B) Le regard est dirigé droit devant.
- → C) Le mouvement devra principalement venir des jambes
- → D) Les bras servent uniquement à la stabilisation du haut du corps (attention : ne jamais s'entraîner sans les mains !)
- → E) Pendant l'entraînement, les talons devront être légèrement relevés, comme en ski de fond.
- → F) Changez souvent de position des main sur la poignée.



Soin et entretien

Entretien:

→ En général, l'appareil ne nécessite aucun entretien spécial.
→ Malgré tout, contrôlez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et la bonne assise de toutes les vis et liaisons.
→ Remplacez immédiatement les pièces défectueuses en appelant notre service après-vente – l'appareil ne pourra plus être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.

Soin:

→ Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide sans détergent agressif. Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur.



Avant d'effectuer les travaux de soin et d'entretien sur l'appareil, il faut débrancher la prise électrique. Assurez-vous que la prise de courant de l'appareil a été retirée de la prise du secteur.

Recherche d'erreurs

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE?
Ordinateur		
Pas d'affichage ou pas de fonction	Pas d'alimentation électrique	Vérifiez si le câble électrique est bien branché
	Pas de liaison par câble	Vérifier la liaison par câble – si ceci n'apporte aucun remède, appeler le service
Affichage du pouls de mains erroné	Les deux mains ne sont pas sur les deux capteurs	Mettre les deux mains en même temps sur les deux capteurs
		Vérifier la liaison par câble
Affichage du pouls de la ceinture de thorax erroné	Ceinture de thorax ne convient pas (les piles de la ceinture sont vides)	Utiliser une autre ceinture de thorax
		Vérifier la liaison par câble – si ceci n'apporte aucun remède, appeler le service
MÉCANIQUE		
Résistance de pédale ne se règle pas	Pas de liaison par câble	Vérifier la liaison par câble – si ceci n'apporte aucun remède, appeler le service
Pièces manquantes		Vérifier l'emballage
		Appeler le service

CAS SPÉCIAL, PANNE D'ORDINATEUR:
Les décharges directes et indirectes d'électricité statique peuvent faire tomber en panne l'ordinateur de l'appareil.
Si, dans ce cas, l'ordinateur ne redémarrait pas de lui-même, il est indispensable de redémarrer l'ordinateur.

Redémarrage:

Débrancher la prise électrique de l'appareil et le rebrancher au bout d'une minute.

Pour tous les renseignements techniques et les conseils, notre centre de service est à votre disposition, cf. SERVICE, page 17!

Transport /Déplacement de 'appareil

Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous que vous avez correctement débranché la prise électrique de l'appareil et que le câble du transformateur est correctement enroulé autour du transformateur pour bien le conserver.

Prenez l'appareil au niveau de la poignée ovale (3). Avec le pied gauche, fixez l'extrémité du pied avant (31). Basculez maintenant l'appareil dans votre direction, jusqu'à ce qu'il puisse se déplacer à l'aide des roulettes. Veillez à ne déplacer l'appareil que sur une surface plate.

Lorsque vous avez atteint l'endroit souhaité, redressez l'appareil correctement.



Faites rouler l'appareil avec précaution sur les parquets en bois afin de ne pas l'endommager avec les roulettes!





Garantie / Service

Garantie

La durée de la garantie est de 36 mois et commence le jour de l'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse comme preuve de l'achat.

Nous appliquons les dispositions de garantie suivantes:
Le fabricant garantit la suppression gratuite des défauts causés par des erreurs de matériel et de fabrication. En cas de constatation d'un défaut, vous êtes obligé de le déclarer immédiatement au service RC Sportgeräte Service. Les dommages suite à une manipulation non-conforme, au non respect de la notice d'utilisation, à un assemblage non-conforme, à des soins insuffisants, à l'utilisation de la violence ou à une usure normale ne tombent pas sous cette garantie. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou des dommages collatéraux de quelle sorte que ce soit, sauf si une telle limite de responsabilité est expressément interdite par le législateur. Il est de l'appréciation du fabricant d'exécuter la prestation de garantie par une réparation ou la livraison de pièces de rechange. Il n'existe aucune autre exigence.

En cas d'envoi de garantie non justifié, le fabricant se réserve le droit d'effectuer le renvoi à vos frais.

Pendant la période de garantie, les crosstrainer défectueux peuvent être remplacés voir réparés gratuitement à l'adresse de service mentionnée ci-dessous. Vous recevez gratuitement en retour un appareil neuf ou réparé mais non assemblé. Aucune exigence d'assemblage ne peut en être dérivée. Attention, dans le cas d'un retour, seul l'appareil complet (aucune pièce de l'étendue de la livraison emballée ne doit manquer) devra être remis au transporteur. Comme, pour des raisons de poids, un retour par la poste n'est peut-être pas possible, veuillez vous mettre en relation avec l'adresse de service mentionnée ci-dessous. Pour protéger suffisamment la marchandise dans le cas d'un retour, nous vous demandons, si possible, de conserver l'emballage d'origine durant la période de la garantie.

Dans tous les cas, veuillez impérativement contacter d'abord notre service après-vente.

Après écoulement de la période de garantie, vous avez également la possibilité de faire réparer l'appareil défectueux à l'adresse indiquée ci-dessous. Les réparations effectuées après écoulement de la période de garantie sont payantes. Vos droits légaux ne sont en rien restreints par cette garantie.

Pour les renseignements techniques et le conseil, notre service téléphonique se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 17h:

Adresse de Service Aldi Suisse:
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (gratuit)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Suisse:
Royalbeach
Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

En cas d'éventuel retour de l'appareil, veuillez joindre la carte de garantie remplie ainsi que le ticket de caisse!

Service + Service téléphonique

Si vous aviez d'autres questions ou quelques difficultés lors de l'assemblage, veuillez nous appeler au numéro indiqué ci-dessous. Nous pouvons certainement vous aider. Si l'appareil ne fonctionnait pas correctement, pendant la période de garantie il sera remplacé par un appareil neuf ou réparé par notre adresse de service ci-dessous.
Attention, le transporter ne récupérera que l'appareil complet (aucune pièce de l'étendue de la livraison ne doit manquer). Pour des raisons de transport et de protection de la marchandise, les appareils remis au client ne sont pas assemblés. Ceci est aussi valable pour les appareils réparés ou neufs. Attention, pour des raisons de poids, un renvoi pas la poste n'est pas possible. Afin de vous épargner des désagréments, appelez-nous d'abord. Nous vous conseillons volontiers.
Si vous souhaitez des renseignements techniques ou des conseils, notre service téléphonique est à votre disposition:

Service en Suisse

Tél : 0800 / 11 66 88 (gratuit)
e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Dans le cas d'un éventuel retour, veuillez ne pas oublier tous les accessoires, la notice d'assemblage, d'utilisation et les instructions d'entraînement, la carte de garantie et l'emballage d'origine.

Mesure de la résistance (Mesure des Watts)

La résistance de pédalage (Watt) est générée par un champ magnétique (principe de la bobine de champ) produit électroniquement. Le système de freinage ayant la plus grande qualité technique sur le marché se caractérise par une commande de charge rapide et précise, par sa précision d'affichage, par ses propriétés de fonctionnement ménageant les articulations et sa haute résistance maximum de pédalage (Watt). Les caractéristiques particulières du frein à induction combinées avec l'ordinateur d'entraînement de grande qualité ainsi que la construction ergonomique de l'appareil garantissent un entraînement avec l'ergomètre encore plus efficace, plus confortable et plus convivial.

Mesure du nombre de Watts:

Vit.de rotation lors du contrôle:	Réglages à à contrôler:
50 t / min.	50 W et 100 W
60 t / min.	150 W, 200 W et 250 W
70 t / min.	300 W, 350 W et 400 W

Avvertenze per la sicurezza / Imballaggio / Smaltimento

IMPORTANTE !
→ Prima di mettere in funzione l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer, per l'allenamento e le avvertenze per la sicurezza riportate sul presente manuale.
→ Osservare rigorosamente le avvertenze per la sicurezza.
→ Conservare il manuale in un posto sicuro.
→ In caso di cessione dell'apparecchio, allegare anche le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer e per l'allenamento.

Avvertenze per la sicurezza

Il settore di applicazione di questo apparecchio da allenamento è limitato ad un uso domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/9, classe HA ed è testato GS. In conformità a questo standard, l'apparecchio è stato testato per un peso corporeo con un carico permanente di 150 kg. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMV (Direttiva europea 2004/108/CE e standard EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). In caso di utilizzo inappropriato di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza avere prima effettuato esercizi di riscaldamento, regolazioni sbagliate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare con l'allenamento, sarebbe consigliabile rivolgersi al proprio medico per un check-up generale e per definire eventuali problemi di cuore, circolatori oppure ortopedici.

RISPETTARE ED OSSERVARE SCRUPOLOSAMENTE LE SEGUENTI AVVERTENZE:

→ Questo apparecchio è un apparecchio da allenamento di classe HA, indipendente dal numero di giri.
→ Il sistema di frenatura è indipendente dalla velocità.
→ Non arrestare l'apparecchio improvvisamente ma lasciare che si fermi lentamente.
→ Il computer si ferma automaticamente se non vengono più azionati i pedali.
→ La resistenza del pedale dell'apparecchio può venire regolata tramite i tasti (+/-) del computer.
→ La resistenza del pedale (carico) è indicata sul display del computer ed è espressa in watt.
→ Sessioni di allenamento sbagliate ed eccessive potrebbero danneggiare la salute.
→ Sono necessarie le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento anche in caso di ordini di parti di ricambio.
→ Prima di iniziare la sessione di allenamento, accertarsi che non ci sia nessun dispositivo di regolazione che potrebbe costituire un ostacolo.

Questo apparecchio da allenamento non è indicato per i portatori di pace-maker o per coloro che sono stati sottoposti ad altri trapianti medici.

→ Sistemare l'apparecchio su una superficie stabile e piana, in modo da garantire una posizione stabile e sicura.
→ Non salire sulle altre parti dell'apparecchio all'infuori delle pedane poggiapiedi.
→ E' responsabilità del proprietario dell'apparecchio fornire a tutte le altre persone che utilizzano l'apparecchio stesso sufficienti informazioni circa gli eventuali rischi e pericoli.
→ I bambini possono allenarsi con l'apparecchio soltanto sotto la supervisione di un adulto e se il loro sviluppo fisico ed intellettuale è adeguato, e devono comunque venire informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio stesso.
→ Non adatto per i portatori di handicap fisici o psichici.
→ Gli apparecchi da allenamento non possono in nessun caso venire utilizzati come giocattoli. I bambini possono utilizzare l'apparecchio esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
→ Appoggiare l'apparecchio su un materassino per evitare danni al pavimento.
→ Non trasportare mai da soli l'apparecchio sulle scale o su altri tipi di ostacoli.
→ Non chiudere mai gli occhi in nessun caso durante l'utilizzo dell'apparecchio.
→ Se si vuole smontare l'apparecchio, procedere in maniera inversa rispetto alla sequenza di montaggio riportata sulle istruzioni. In caso di dubbi contattare prima il nostro servizio assistenza.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto come descritto nelle istruzioni.
→ Assicurarsi che in assenza di un adulto i bambini si mantengano lontani dall'apparecchio.

Alimentazione elettrica



→ Prima di inserire la spina dell'adattatore nella presa, confrontare la tensione di rete indicata sull'adattatore con la tensione di rete locale. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro service. Per il distacco completo dalla rete, togliere la spina di rete. Collegare pertanto l'apparecchio soltanto alle prese di corrente facilmente accessibili.

Borraccia



→ Tenere la borraccia lontano dalla portata di bambini piccoli e neonati a causa del coperchio staccabile (rischio di ingestione).
→ Accertarsi che l'imboccatura della borraccia possa venire tolta dal coperchio per le operazioni di pulizia; per staccarla è necessario l'impiego di una certa forza.

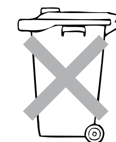
Imballaggio

Materiali ecologici, riciclabili:
→ Imballaggio esterno in cartone
→ Sagome in polistirolo (PS) espanso senza CFC
→ Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
→ Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)
→ Tenere i sacchetti di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini.

Smaltimento

Provvedere allo smaltimento dei materiali di imballaggio in conformità alle disposizioni e ai regolamenti locali in materia di tutela ambientale.

Smaltimento degli apparecchi usati: Osservare le norme locali vigenti per lo smaltimento dell'apparecchio. In Germania questo apparecchio rientra nella normativa in materia di smaltimento



dei rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, dovrà venire depositato in uno dei centri di raccolta comunali all'interno del territorio tedesco. Questo tipo di smaltimento è gratuito.

Minuteria

In questa pagina trovate disegnata tutta la minuteria (viti, rondelle, dadi e utensili) necessaria per il montaggio dell'apparecchio da allenamento.

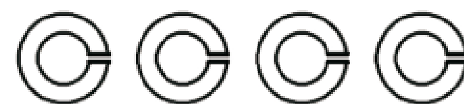
Tutte le parti descritte si trovano in una confezione blister incellofanata all'imballaggio di cartone.



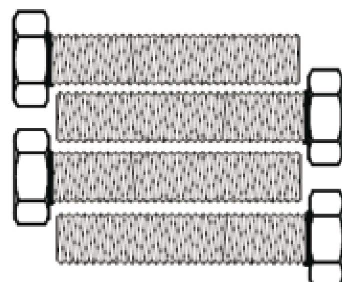
Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer



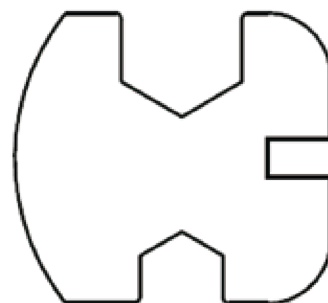
(11) Rondella; 4 pz.



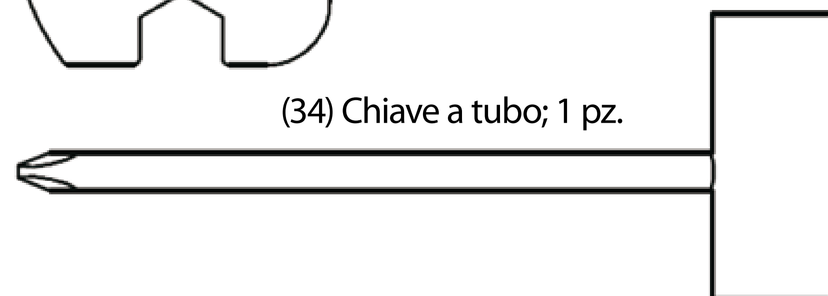
(12) Rondella elastica; 4 pz.



(28) Vite; 4 pz.



(32) Chiave per dadi; 1 pz.



(34) Chiave a tubo; 1 pz.

Ergometro Elliptical X9 Crosstrainer – Dotazione e caratteristiche

Computer da allenamento con EASY CONTROL e display retroilluminato

- Funzione di aiuto integrata – guida al menu
  Il campo di testo extra-large fornisce informazioni sull'operazione successiva
- Tasti del computer grandi e ben visibili
- Premendo un bottone si sceglie il programma
- Display LCD retroilluminato blu
- Visualizzazione su display LCD in tedesco

Funzioni:
Percorso in km, tempo, velocità, watt, pulsazioni, giri al minuto, consumo di energia in kilojoule, BMI (indice di massa corporea), BMR (metabolismo basale), stato di forma/misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, grasso corporeo

Programmi:
- Programma di avvio rapido
- Programma manuale
- Programma a comando di frequenza cardiaca
- Programma con fitness test personale
- Programma di allenamento individuale
- Programma di allenamento a comando di watt (indipendente dal numero di giri)
- Programma intervallato con selezione del grado di intensità
- Programma montagna con selezione del grado di intensità
- Programma di misurazione di BMI, BMR e grasso corporeo

Ampio manubrio di appoggio

Sistema di frenatura elettrodinamico (freno a induzione)
ad elevate prestazioni con capacità fino a 400 watt

16 livelli di resistenza del pedale con comando da computer

Solida **struttura in acciaio**

Inclusa la borraccia con indicatore di livello e il **portaborraccia**

Pedana poggiapiedi
regolabile e antiscivolo

Trasmissione a cinghia trapezoidale
per un movimento particolarmente leggero e costante

Volano a disco
ca. 8 kg

Alimentazione elettrica
attraverso il cavo elettrico a spina e l'adattatore di rete integrato

Computer EASY CONTROL con display retroilluminato e funzione di aiuto integrata – guida al menu

Misurazione delle pulsazioni con sensori Mega a contatto manuale sulle barre oscillanti oppure mediante dispositivo di ricezione delle pulsazioni (fascia toracica non compresa nella confezione)

Aste dei pedali ad alta regolazione

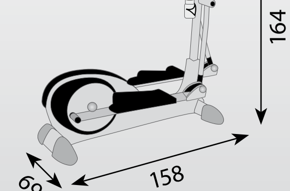
Rotelle per il trasporto

Dispositivo automatico integrato **per la messa in piano dell'apparecchio**

Peso:
ca. 59 kg

Carico max.:
150 kg

Dimensioni di ingombro in cm:



Hotline

Service
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (chiamata gratuita)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio:
Indicare con precisione il nome dell'apparecchio ed il numero dell'ordine!

Nome articolo:	Ergometro Elliptical X8 Crosstrainer
Numero articolo:	33361

Oggetto della fornitura

→ Pezzi singoli secondo l'elenco delle parti di ricambio
→ Attrezzi per il montaggio
→ Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento
→ CD-ROM
→ Istruzioni per l'uso del computer

Montaggio

1. Verifica dell'oggetto della fornitura (Pagina 7)

→ Togliere con cura tutta le singole parti dall'imballaggio e sistemarle una accanto all'altra sul pavimento.
Utilizzare una base di appoggio adatta per evitare di graffiare il pavimento.

→ Posizionare il telaio principale su una base di appoggio piatta e cercare una posizione stabile.

→ Accertarsi di avere sufficiente libertà di movimento (almeno 1,5 m) in qualunque direzione durante il montaggio.

→ Prima di iniziare il montaggio, prendere dimestichezza con le singole parti raffigurate nell'illustrazione.

2. Montaggio del piede di appoggio anteriore e posteriore (Pag. 8)

Prendere uno per volta i piedi di appoggio (26, 31) e fissare ciascuno di essi con due rondelle (30), due rosette elastiche (29) e due viti (28) con l'ausilio della chiave universale (33) sul telaio principale (25).

Accertarsi che le rotelle guardino verso il pavimento. Le due calotte terminali elastiche del piede di appoggio garantiscono il livellamento automatico di eventuali lievi irregolarità del pavimento.

In questa fase del montaggio è necessario l'aiuto di un'altra persona che tenga fermo l'apparecchio.

3. Montaggio del tubo del manubrio (Pagina 9)

Svitare le sei viti premontate (7) con le sei rosette elastiche (12) e le sei rondelle (76+13) dal telaio principale (25). Spingere con cautela il rivestimento (105) sul tubo del manubrio (10), avvicinare quest'ultimo al telaio principale (25) e collegare tra loro entrambi i cavi del computer (89, 90). Infilare quindi il tubo del manubrio (10) sul telaio principale (25) facendo attenzione che non sporga nessun cavo. Fissare il tubo con le sei viti (7), le sei rosette elastiche (12) e le sei rondelle (76+13), e portare il rivestimento (105) nella posizione finale.



1. Fare attenzione che le viti con la rondella convessa vengano sempre strette per prime, per motivi tecnici.



2. Accertarsi che i cavi siano saldamente collegati nella maniera indicata; in caso contrario il segnale non può venire trasmesso al computer. I cavi devono venire collegati nella parte interna del telaio e non devono sporgere, altrimenti potrebbero venire danneggiati al momento dell'inserimento.

4. Montaggio del portaborraccia (Pagina 10)

Svitare le due viti premontate (6) dal tubo dal manubrio (10) e fissare il portaborraccia (15) al loro posto.



Durante l'allenamento fare attenzione ad assumere liquidi sufficienti.

5. Montaggio del computer (Pag. 10)

Svitare prima le tre viti premontate (6) dal tubo del manubrio (10). Collegare ora il computer già precablato (1) con il tubo del manubrio (10), collegando la spina jack (89) con il suo corrispondente. Anche qui accertarsi che la trasmissione del segnale avvenga perfettamente collegando saldamente i cavi. Ora infilare il computer (1) sul tubo del manubrio (10) e fissarlo con tre viti (6).



I cavi del computer (89+90) servono per il comando della resistenza del pedale e per trasmettere i valori delle diverse funzioni, come ad es. velocità o frequenza di pedalata, al computer.

- **Accertarsi che i cavi siano saldamente collegati nella maniera indicata; in caso contrario il segnale non può venire trasmesso al computer. I cavi devono venire collegati nella parte interna del telaio e non devono sporgere, altrimenti potrebbero venire danneggiati al momento dell'inserimento.**
- **Stringendo troppo le viti potrebbero rompersi i materiali in plastica.**

6. Montaggio del manubrio ovale di appoggio (Pagina 11)

Svitare le due viti premontate (45), le due rosette elastiche (12) e le due rondelle (74) dal manubrio di appoggio (3). Portare ora il manubrio di appoggio (3) sulla guida di metallo e avvitare il rivestimento in plastica (5) sul tubo del manubrio (10).

7. Montaggio delle barre oscillanti (Pagina 12)

Svitare le due viti premontate (7), le due rosette elastiche (12) e le due rondelle (11) dall'asse del tubo del manubrio (10).

Infilare ora la barra oscillante destra (111) sull'asse destro del tubo del manubrio (10) e fissarla con la vite (7), la rosetta elastica (12) e la rondella (11); quindi infilarci sopra la calotta di protezione (73). Allentare i dadi zigrinati (23) e le viti (22) sui pedali e usarli per fissare i pedali (21 S/D) alle relative aste di collegamento.

Collegare l'asta del pedale superiore con quella del pedale inferiore (fig. 6) e fissarle con la vite di regolazione.

Non appena la vite di regolazione scatta in posizione, avvitarla saldamente (fig. 7).

Con le viti di regolazione regolare l'angolo dell'asta dei pedali. Più l'angolo è ripido, più aumenta il carico sulla muscolatura delle gambe.



Infilare ora il cavo di entrambi i sensori per la misurazione delle pulsazioni nella presa situata sul tubo del manubrio.



Accertarsi che le spine siano saldamente collegate nella maniera indicata; in caso contrario il segnale non può venire trasmesso al computer.

8. Montaggio dei pedali (Pagina 13)

Svitare i dadi zigrinati (23) e le viti (22) premontati sulle aste dei pedali (20, 113) ed utilizzarli per fissare i pedali (21, 114).

Con l'ausilio dei dadi zigrinati (23) posizionati sul lato inferiore del pedale si possono portare i pedali nella posizione corretta.



Scegliere la posizione più comoda dei pedali in base alla propria corporatura. Le persone più alte dovrebbero impostare la posizione in modo tale da non urtare con le ginocchia contro le barre oscillanti durante l'allenamento.

9. Alimentazione elettrica e controllo finale (Pagina 14)



→ Prima di collegare la spina dell'adattatore alla corrente elettrica l'apparecchio deve essere completamente montato!

Fig. 1: Infilare l'adattatore del cavo elettrico (104) nella presa situata sul retro dell'apparecchio.

Fig. 2: Infilare la spina in una presa facilmente accessibile e installata a regola d'arte, con 230 V, 50 Hz di tensione alternata.



Per accendere e spegnere l'apparecchio premere il tasto accanto alla presa.
Spegnere sempre l'apparecchio dopo ogni utilizzo e staccarlo dalla corrente per interrompere completamente l'alimentazione elettrica.
Nel caso in cui si rovini il cavo di collegamento dell'apparecchio, per la sostituzione del pezzo rivolgersi al produttore o al servizio clienti.

Controllo finale:

→ Per il trasporto dell'apparecchio utilizzare le apposite rotelle incassate nel piede di appoggio anteriore.

→ Controllare nuovamente che tutti i collegamenti siano ben fissati in posizione e che siano in buone condizioni.

→ L'apparecchio adesso è completamente montato e pronto per l'uso.

→ Prima di cominciare la sessione di allenamento leggere attentamente le indicazioni per il training a pagina 34.

→ Rispettare scrupolosamente tutti i punti indicati nel capitolo relativo alle avvertenze per la sicurezza.

Indicazioni per l'allenamento

In generale:

In linea di massima qualunque persona sana può iniziare con un programma di fitness. Ricordarsi tuttavia che le mancanze accumulate nel corso degli anni non possono essere eliminate in poco tempo. Forma fisica, costanza e benessere si possono ottenere facilmente con un adeguato programma di allenamento. La condizione fisica migliorerà già dopo un periodo relativamente breve di regolari sedute di allenamento, che manterranno in forma anche il cuore, il sistema circolatorio e l'apparato motorio. Anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno registrerà un notevole miglioramento. Ulteriori effetti positivi ricadranno sul metabolismo che verrà modificato di conseguenza. E' importante che la sessione di allenamento si adatti al proprio corpo, naturalmente senza eccessivo sovraffaticamento. Va sempre tenuto presente che lo sport è un divertimento.

ATTENZIONE! E' CONSIGLIABILE RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.

Abbigliamento consigliato durante l'allenamento:

Testa: Utilizzare eventualmente una fascia per capelli per evitare che goccioli il sudore.

Busto: Preferire un tipo di abbigliamento "a più strati".

1. A contatto diretto con la pelle indossare biancheria funzionale per allontanare il sudore dalla pelle.
2. Sopra la biancheria indossare una maglietta per allontanare il sudore dalla pelle. In caso di allenamento in ambienti caldi, si può anche farne a meno.

Gambe: Indossare pantaloni della tuta leggeri e quanto più aderenti possibile, corti o lunghi. Particolarmente indicate le tute Crane Sports. E' importante che i pantaloni non si strofinino contro la pelle con il movimento e che l'elastico non stringa troppo, provocando quindi disturbi alla irrorazione sanguigna delle gambe. Utilizzare calzini adatti per lo sport e fare attenzione a non indossare calzini da tennis troppo pesanti che potrebbero far aumentare lo sfregamento dei tessuti contro la pelle e di conseguenza causare la formazione di vesciche. L' elastico dei calzini non deve essere troppo stretto in modo da non ostacolare la circolazione del sangue nel piede.

IMPORTANTE!

→ Effettuare sessioni di allenamento regolari distribuite in un periodo di tempo relativamente lungo.
→ Indossare abiti comodi che lasciano traspirare la pelle (ad es. tuta da ginnastica).
→ Indossare scarpe con suola di gomma antiscivolo.
→ Non utilizzare mai l'apparecchio a piedi nudi (rischio di lesioni)!
→ Evitare di assumere pasti un'ora prima e un'ora dopo la seduta di allenamento.
→ Bere liquidi in quantità sufficiente!
→ Non effettuare sessioni di allenamento in caso di stanchezza e spossatezza.
→ Il Crosstrainer, oltre a migliorare la propria resistenza e il sistema cardiaco e circolatorio, sollecita la muscolatura di gambe, braccia e busto.

Programmazione dell'allenamento:

Per una corretta programmazione delle sedute di allenamento è determinante l'effettivo rendimento fisico – a questo proposito è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima, le sedute di allenamento dovrebbero venire suddivise in tre fasi ben distinte:

Indicazioni per l'allenamento

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

Riscaldamento:

La fase di riscaldamento prepara la muscolatura e l'organismo a sopportare il carico di lavoro, riducendo così eventuali rischi di procurarsi lesioni o stiramenti. Sono particolarmente indicati gli esercizi di aerobica e stretching e la corsa. Iniziare la seduta di allenamento con la fase di riscaldamento.

Esercizi di stretching:



1. Allungamento dei muscoli pettorali

Appoggiare il gomito e l'avambraccio alla parete. L'avambraccio e la parte superiore del braccio devono formare un angolo retto. Ruotare leggermente la parte superiore del braccio spingendola in avanti lontano dal braccio. L'esercizio interessa tutta la zona dei pettorali.
Muscoli sollecitati: muscoli pettorali, muscolo deltoide.



2. Allungamento dei muscoli del collo
In posizione eretta portare la testa e l'orecchio lateralmente verso la spalla. La spalla opposta deve essere tesa verso il basso. L'esercizio interessa la zona nucale laterale.

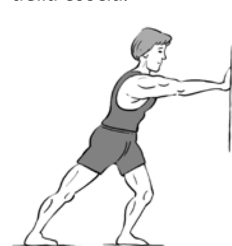
Muscoli sollecitati: muscolo trapezio, parte discendente.



3. Allungamento dei muscoli estensori inferiori del tronco
In posizione a quattro zampe, con le mani e le ginocchia appoggiate sul pavimento, inarcare la schiena al massimo e sollevarla verso il soffitto. Non appoggiare i glutei sui talloni. L'esercizio interessa la zona dorsale.
Muscoli sollecitati: muscolo estensore del tronco, in particolare la parte inferiore.



4. Allungamento del muscolo flessore dell'anca
In posizione inginocchiata mettere una gamba in avanti e portare il bacino e l'anca in avanti verso il pavimento. La punta del piede deve essere ancora ben visibile durante l'esercizio. L'esercizio interessa la zona dell'anca della gamba dietro.
Muscoli sollecitati: muscolo flessore dell'anca, muscoli anteriori della coscia.



5. Allungamento della muscolatura del polpaccio
In posizione eretta posizionare un piede davanti all'altro, flettere la gamba davanti, lasciare tesa la gamba dietro, con entrambi i talloni appoggiati sul pavimento. L'esercizio interessa la zona del polpaccio della gamba dietro.
Muscoli sollecitati: muscolo gastrocnemio e muscolo soleo del polpaccio.



6. Allungamento del muscolo posteriore della coscia
In posizione supina afferrare una gamba dietro la coscia e tirarla verso il busto. Portare la punta del piede verso la tibia. L'altra gamba rimane tesa sul pavimento. L'esercizio interessa la zona posteriore della coscia della gamba sollevata.
Muscoli sollecitati: muscolo posteriore della coscia, glutei, muscoli gemelli.



7. Allungamento dell'interno della coscia
In posizione eretta spostare il peso del corpo su una gamba. Le gambe devono essere ben divaricate in avanti. Tenere flessa la gamba d'appoggio mentre l'altra gamba è perfettamente tesa e il piede rimane appoggiato sul pavimento. L'esercizio interessa la zona interna della coscia della gamba tesa.
Muscoli sollecitati: tensore della coscia.



8. Allungamento del muscolo anteriore della coscia
In posizione eretta con la mano afferrare una gamba alla caviglia e avvicinarla al gluteo. Le ginocchia rimangono alla stessa altezza, i glutei e la pancia sono ben tesi. L'esercizio interessa la zona anteriore della coscia della gamba flessa.
Muscoli sollecitati: muscolo anteriore della coscia.

Allenamento:

Attenersi alle indicazioni riportate sul manuale. L'intensità di carico può venire controllata tramite la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.

Rilassamento:

L'organismo ha bisogno di tempo per recuperare le forze durante e dopo la seduta di allenamento. Per i principianti questo tempo di recupero dovrebbe essere maggiore rispetto agli sportivi già allenati.

SESSIONI DI ALLENAMENTO SBAGLIATE O ECCESSIVE POTREBBERO CAUSARE DANNI ALLA SALUTE!!!!

Un metodo per determinare l'intensità di allenamento ottimale è quello che prende in considerazione la massima frequenza cardiaca (MHF). Si può calcolare da soli il valore dell'MHF applicando una formula matematica che ha come variabile l'età della persona:

MHF = 220 – età

Ci sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme, rivestono grande importanza per le sedute di allenamento, ciascuna secondo il proprio obiettivo individuale. I corrispondenti valori sono i seguenti:

Zona salute	=	50–60 %	del valore MHF
Zona brucia grassi	=	60–70 %	del valore MHF
Zona aerobica	=	70–80 %	del valore MHF
Zona anaerobica	=	80–90 %	del valore MHF
Zona a rischio	=	90–100 %	del valore MHF

La zona salute:

La zona salute si riferisce ad un carico di lavoro a lenta e lunga resistenza. Il carico dovrebbe essere leggero e distensivo. Questa zona rappresenta la base per aumentare il proprio rendimento fisico e dovrebbe quindi costituire il punto di riferimento per i principianti o per le persone deboli di salute.

La zona brucia grassi:

In questa zona viene stimolato e rinforzato il cuore da un lato, e

Salire e scendere in maniera corretta / Tecnica di allenamento con il Crosstrainer

bruciati i grassi in maniera ottimale dall'altro. Infatti, i kilojoule consumati provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima, però, il fisico deve abituarsi all'allenamento - bisogna concedersi un po' di tempo. Quanto più a lungo si riesce a reggere questa fase di allenamento, tanto più diventerà efficace e produttivo.

La zona aerobica:
Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati e meno grassi. Grazie al maggiore carico, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Per diventare più veloci, più forti, e aumentare la resistenza, bisogna allenarsi anche nella zona aerobica. Questo tipo di allenamento porta grandi benefici al cuore e all'apparato respiratorio.

La zona anaerobica:
Allenandosi nella zona anaerobica aumenta la capacità dell'organismo di metabolizzare l'acido lattico. Di conseguenza, è possibile effettuare sedute di allenamento più intense senza una produzione eccessiva di lattati. E' un allenamento pesante in cui si prova il dolore caratteristico di questo tipo di allenamento, ad es. sensazione di spossatezza, difficoltà di respirazione e stanchezza. Gli effetti positivi riguardano quella cerchia di persone interessate a raggiungere prestazioni molto elevate. Per chi invece desidera soltanto mantenersi in forma, è sconsigliato allenarsi in questa zona.

La zona a rischio:
E' la zona dove lo sforzo dell'allenamento è maggiore e quindi si deve prestare molta attenzione. E' consigliata soltanto a chi è in perfetta forma ed è abituato a sedute di allenamento estensive con un altissimo livello delle prestazioni. Questa zona può portare facilmente a danni fisici e sovraffaticamento. E' un tipo di allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato solo a coloro che praticano sport agonistico. La medicina dello sport, dal canto suo, ha reputato efficaci i seguenti parametri di carico:

FREQUENZA	DURATA
ogni giorno	10 minuti
2–3 volte alla settimana	20–30 minuti

Salire e scendere in maniera corretta



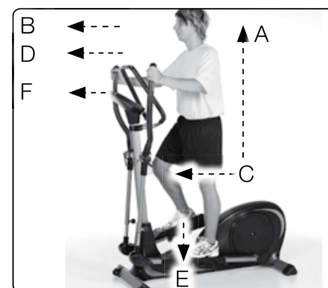
- → Per evitare possibili lesioni, prima salire sull'apparecchio soltanto con una gamba sul pedale destro o su quello sinistro.
- → E' importante tenersi con entrambe le mani al manubrio ovale di appoggio. Solo dopo essere saliti con entrambe le gambe sui pedali, afferrare le barre oscillanti sinistra e destra.
- → Per scendere dall'apparecchio, procedere in senso inverso: spostare le mani dalle barre oscillanti al manubrio ovale di appoggio e tenersi ben saldi. Scendere quindi dai pedali.



Non salire sul rivestimento di plastica dell'apparecchio.

Tecnica di allenamento con il Crosstrainer

- → A) Mantenere il busto il più possibile in posizione eretta.
- → B) Lo sguardo è rivolto in avanti.
- → C) Il movimento dovrebbe provenire principalmente dalle gambe.
- → D) Le braccia servono solo per mantenere stabile il busto (Attenzione: non allenarsi mai senza appoggiare le mani!)
- → E) Durante l'allenamento i talloni devono venire sollevati leggermente, come nella tecnica della corsa di fondo classica.
- → F) Cambiare tranquillamente più volte la posizione di presa sul manubrio.



Pulizia e manutenzione / Ricerca errori / Trasporto / Movimentazione dell’apparecchio

Pulizia e manutenzione

Manutenzione:

→ In linea di massima, l’apparecchio non necessita di particolari interventi di manutenzione.
→ Controllare comunque regolarmente tutte le parti dell’apparecchio e verificare che tutte le viti ed i collegamenti siano fissati saldamente.
→ Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti. L’apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all’avvenuta riparazione.

Pulizia:

→ Per le operazioni di pulizia utilizzare solo un panno umido senza detergenti aggressivi.
Fare attenzione che non entrino liquidi nel computer.



Prima di effettuare qualunque tipo di intervento di pulizia e manutenzione, l’apparecchio deve essere scollegato dall’alimentazione. Accertarsi che la spina dell’apparecchio sia stata staccata dalla presa di corrente.

Ricerca errori

ERRORE	CAUSA	COSA FARE?
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Mancanza di alimentazione	Controllare che il cavo elettrico sia collegato correttamente
	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi - se l’errore persiste: chiamare il service
Visualizzazione delle pulsazioni difettosa	Le mani non sono collegate ai due sensori	Appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui due sensori
		Verificare il collegamento dei cavi
Visualizzazione delle pulsazioni con fascia toracica difettosa	Fascia toracica non adatta (batterie della fascia toracica scariche)	Utilizzare un’altra fascia toracica
		Verificare il collegamento dei cavi - se l’errore persiste: chiamare il service
PARTI MECCANICHE		
Resistenza del pedale non regolabile	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi - se l’errore persiste: chiamare il service
Parti mancanti		Controllare l’imballaggio
		Chiamare il service

CASO ECCEZIONALE: GUASTO DEL COMPUTER:
Le scariche statiche dirette e indirette possono causare guasti al computer dell’apparecchio.
In questo caso, se il computer non dovesse ripartire da solo è necessario riavviarlo.

Nuovo avvio:
Scollegare l’apparecchio dall’alimentazione e dopo un minuto collegarlo nuovamente.

Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi al nostro Service Center, v. SERVICE, pag. 17.

Trasporto / Movimentazione dell’apparecchio

Prima di spostare l’apparecchio, assicurarsi di averlo scollegato dall’alimentazione e che il cavo dell’adattatore sia avvolto sul supporto dell’adattatore stesso per conservarlo come prescritto.

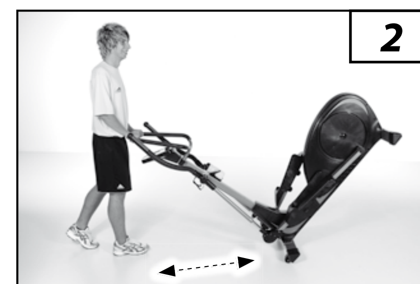
Afferrare il manubrio ovale di appoggio dell’apparecchio (3). Con il piede sinistro bloccare la parte terminale del piede di appoggio anteriore (31).

Inclinare l’apparecchio verso il busto finché può essere spostato con l’aiuto delle rotelle. Spostare l’apparecchio soltanto se la superficie di appoggio è ben livellata. Una volta raggiunta la posizione desiderata, sollevare di nuovo l’apparecchio con cautela.



Sui pavimenti di legno, spostare l’apparecchio sulle rotelle con molta attenzione per evitare danni al pavimento!





Garanzia

La durata della garanzia è di 36 mesi a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino fiscale come prova di acquisto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:
Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita dei difetti riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione. In caso di constatazione di un difetto, l'acquirente è tenuto a darne immediata comunicazione alla RC Sportgeräte Service. Non rientrano nella presente garanzia i danni derivanti da un utilizzo improprio dell'attrezzo, dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, da un montaggio non idoneo, da pulizia insufficiente, da utilizzo di forza eccessiva ovvero da normale usura. Il produttore non è responsabile dei danni causali ovvero dei danni indiretti di qualunque natura, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dal legislatore. E' a discrezione del produttore adempiere le obbligazioni di garanzia provvedendo ad effettuare la riparazione oppure ricorrendo ad una fornitura sostitutiva. Non possono essere avanzate ulteriori richieste. In caso di inoltro non giustificato della richiesta di garanzia, il produttore si riserva il diritto di effettuare la spedizione di ritorno della merce a pagamento.

Durante il periodo di garanzia, gli crosstrainer danneggiati possono essere sostituiti ovvero riparati a titolo gratuito dal servizio assistenza all'indirizzo riportato in basso. Sarà fornito un apparecchio in sostituzione, non montato, nuovo oppure riparato, a titolo gratuito. Non può essere avanzata nessuna richiesta di montaggio dell'apparecchio. In caso di restituzione dell'apparecchio, consegnare allo spedizioniere soltanto l'attrezzo completo di tutte le sue parti (non deve mancare nessun pezzo della confezione originale). Poiché forse non è possibile un invio per posta per motivi di peso, contattare il service sottoindicato per qualunque richiesta di informazioni tecniche e di assistenza, prima di restituire la merce.

Per consentire una protezione adeguata dell'attrezzo in caso di riparazione o restituzione, conservare l'imballaggio originale per tutta la durata della garanzia.

<u>In ogni caso, contattare innanzitutto il nostro servizio assistenza.</u>

E' possibile richiedere la riparazione dell'apparecchio successivamente alla scadenza del periodo di garanzia rivolgendosi all'indirizzo sottoindicato. Gli interventi di riparazione richiesti dopo la scadenza del periodo di garanzia sono a pagamento. I diritti legittimi dell'acquirente non vengono limitati dalla presente garanzia.
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline, dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 17.00:

<u>Indirizzo service Aldi Svizzera:</u>
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (chiamata gratuita)
e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

<u>Svizzera:</u>
Royalbeach
Spiel- & Sportartikel
Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

In caso di eventuale restituzione dell'apparecchio, allegare il tagliando di garanzia compilato in tutte le sue parti e lo scontrino fiscale!

Service + hotline

Se desiderate rivolgerci ulteriori domande o per qualunque difficoltà in fase di montaggio, potete contattarci al numero di telefono riportato in basso. Saremo certamente in grado di aiutarvi.
Nell'eventualità che l'apparecchio presenti qualche anomalia, durante il periodo di garanzia sarà sostituito gratuitamente dal nostro servizio assistenza sottoindicato con un apparecchio nuovo o riparato. In caso di restituzione dell'apparecchio, consegnare allo spedizioniere soltanto l'attrezzo completo di tutte le sue parti (non deve mancare nessun pezzo della confezione originale). Per motivi di trasporto e a protezione della merce, possono venire recapitati al cliente solo apparecchi non montati. Ciò si applica anche in caso di apparecchi riparati o nuovi. Inoltre, non è possibile un invio per posta per motivi di peso.
Per evitare spiacevoli malintesi, contattare prima il nostro servizio assistenza. Vi forniremo volentieri la nostra consulenza.

<u>Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline:</u>

Service Suisse

Tél : 0800 / 11 66 88 (chiamata gratuita)
e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di restituzione dell'apparecchio, allegare gli accessori completi, le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento, il tagliando di garanzia e l'imballo originale.

Misurazione della resistenza (misurazione in watt)

La resistenza del pedale (watt) è generata da un campo magnetico creato elettronicamente (principio della bobina induttrice). Il sistema di frenatura al più alto livello tecnologico sul mercato si contraddistingue per la velocità e la precisione del comando di carico, per la sua elevata precisione d'indicazione, per le eccellenti caratteristiche di corsa con effetto benefico sulle articolazioni, e le eccezionali prestazioni di resistenza del pedale (watt). Queste caratteristiche straordinarie del sistema di frenatura elettrodinamico, abbinate alla qualità del computer e alla struttura ergonomica del Crosstrainer, fanno sì che questo apparecchio possa garantire un allenamento ancora più efficiente, confortevole e di facile utilizzo.

Misurazione in watt:

Numero di giri durante il test:	Impostazioni da controllare:
50 giri / min.	50 W e 100 W
60 giri / min.	150 W, 200 W e 250 W
70 giri / min.	300 W, 350 W e 400 W

Biztonsági előírások/ csomagolás/ ártalmatlanítás (hulladékkezelés)

FONTOS !

→ Mielőtt használatba venné az eszközt, ismerkedjen meg a szerelési, kezelési, számítógép használati, edzési valamint a biztonsági előírásokkal.
→ A biztonsági előírások betartása kötelező.
→ A kezelési utasítást biztonságos helyen kell tartani.
→ A berendezés továbbadásakor a szerelési, kezelési, zámítógép használati és edzési utasításokat mellékelni kell.

Biztonsági előírások

Ez az edzőberendezés otthoni használatra készült. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/5 HA követelményeknek és GS bevizsgálással rendelkezik. A megnevezett szabvány szerint tartós használat 150 kg testtömegig lett bevizsgálva. A CE jelölés az EMC előírásokra vonatkozik (2004/108/EK EK-irányelv és EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). A berendezés nem előírásszerű használata (pl. túledzés, hirtelen mozdulat bemelegítés nélkül, hibás beállítás stb.) nem zárható ki az egészségkárosodás! Az edzés megkezdése előtt végeztessen orvosával általános fitnesz tesztet, az esetleges szív, keringési vagy ortopédiai problémákat fel kell deríteni.

Kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:

→ Ez az eszköz fordulatszám független, HA osztályú edzőberendezés.
→ A fékrendszer fordulatszám független.
→ Soha ne állítsa le hirtelen a berendezést, mindig hagyja azt lassan kifutni.
→ Ha nem érinti a pedálokat, a számítógép automatikusan leáll.
→ A lépésellenállás a számítógép + és – gombjával szabályozható.
→ A lépésellenállás értéke a számítógép kijelzőjén Wattban 0 jelenik meg.
→ A helytelen vagy túl sok edzés veszélyeztetheti az egészségét.
→ A szerelési, használati és edzési utasítás a pótalkatrészek rendelésekor is szükséges.
→ Ügyeljen arra, hogy az edzés megkezdésekor semmilyen akadály ne legyen útban.

Ezt az eszközt nem használhatják azok, akik szívritmus szabályozót vagy egyéb orvosi implantátumokat kénytelenek használni!

→ A berendezést sima sík (vízszintes) felületen állítsa fel. Biztos és stabil elhelyezést kell biztosítani.
→ Ne másszon fel a nyeregre vagy a berendezés más részére.
→ A tulajdonos felelős azért, hogy a berendezés többi használóját a lehetséges veszélyekről megfelelően tájékoztassa.
→ A berendezés kizárólag otthoni felhasználásra szolgál, és csak zárt terekben használható (szabadban nem).
→ A gyermekek csak megfelelő testi és értelmi szint elérése után edzhetnek a berendezésen, és a megfelelő használatra ki kell őket oktatni.
→ Testileg vagy szellemileg sérült emberek számára nem ajánlott.
→ Az edzőberendezés nem játékszer. Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől!
→ A padló sérülésének elkerülésére használjon alátétet.
→ Soha ne szállítsa a berendezést egyedül lépcsőn vagy egyéb akadályon.
→ A berendezés használata közben semmi esetre se csukja be a szemét.
→ Ha a berendezést szét kell szerelnie, azt az összeszereléssel fordított sorrendben teheti meg. Ha valami nem világos, vegye fel előbb a kapcsolatot szerviz csoportunkkal.
→ Kizárólag a leírásban megadott módon használja a berendezést.
→ Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől.

Áramellátás



→ A berendezés csatlakozó dugóját csak egy megfelelően felszerelt, a berendezés típustábláján megadottal azonos hálózati feszültségű védőérintkezős csatlakozó aljzatba szabad bedugni. Amennyiben a feszültségértékek nem egyeznek meg, kérjük, forduljon a szerviz részleghez.Először mindig a berendezéshez csatlakoztassa a hálózati kábelt, csak utána dugja be azt a csatlakozó aljzatba.

Kulacs



→ A kulacsot a levehető zárófedél miatt tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől (fennáll a lenyelés veszélye)!
→ Vegye figyelembe, hogy a szájrész tisztítás céljából levehető a zárófedélről, ezért egy meghatározott húzóerő felett kiold.

Csomagolás

Környezetkímélő, újrahasznosítható anyagok:

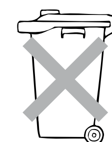
→ Külső kartoncsomagolás
→ FCKW- mentes polisztirol (PS) formadarabok
→ Polietilén (PE) fóliák és zacskók
→ Polipropilén (PP) pántoló szalagok
→ A csomagolás műanyag zacskóit a gyermekektől távol kell tartani.

Hulladékkezelés

Ügyeljen a helyi előírásoknak megfelelő környezetkímélő hulladékkezelésre! A használt berendezés eltávolítása

Vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat. Németországban a berendezés az elektromos hulladékokra vonatkozó törvény hatálya alá esik, ezért Németországon belül kommunális hulladékgyűjtő helyen kell leadni vagy megsemmisíteni. Ez ingyenes.

.







apró alkatrészek/ bliszter csomagolás

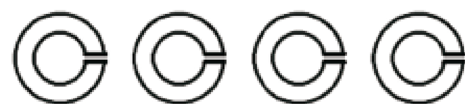
Ezen az oldalon a berendezés szereléséhez szükséges valamennyi apró alkatrészt (csavarok, alátétek, anyák és szerszámok) megtalálható. Az említett összes elem egy bliszterbe hegesztve van a csomagolásba helyezve.



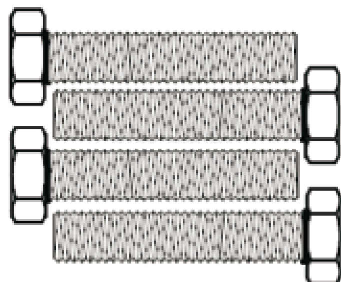
Elliptical X9 Crosstrainer Ergométer



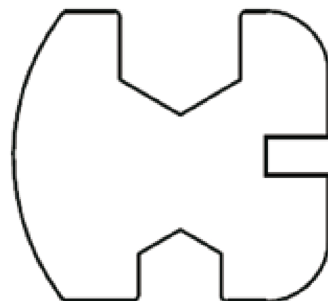
(11) alátét, 4 db



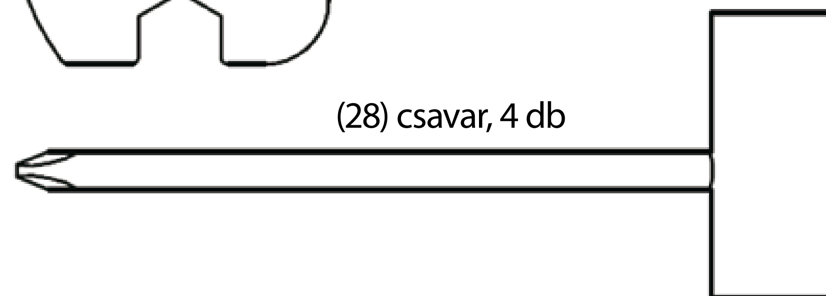
(12) rugós alátét, 4 db



(34) dugókulcs, 1 db



(32) csavarkulcs, 1 db



(28) csavar, 4 db

X9 elliptikus crosstrainer ergométer – a felszerelés jellemzői

Megvilágított EASY CONTROL edzőszámítógép

- **Integrált kezelést segítő menüvezérlés:** extra méretű szövegmező ad felvilágosítást a következő kezelési lépésről
- Nagyméretű, áttekinthető kezelő gombok
- Egy gombnyomással választható program
- Kékszínű háttérvilágítású LCD kijelző
- Német nyelvű LCD kijelzés

Funkciók:
Részszakasz km- ben, idő, sebesség, teljesítmény Wattban, pulzusszám, percenkénti fordulatszám, közelítő energiafelhasználás kilojoule-ban, BMI (testtömeg index, BMR (alapanyagcsere index), fitneszérték/ nyugalmi pulzusszám mérése, testzsír index

Programok:
- Gyorsindító program
- Kézi program
- Szívfrekvencia által vezérelt program
- Személyre szabott fitneszteszt- program
- Egyedi típus- edzésprogram
- teljesítmény vezérelt edzésprogram (fordulatszám független)
- Szakaszos program választható intenzitásfokozattal
- Hegymeneti program választható intenzitásfokozattal
- BMI, BMR, testzsír index mérő program

Nagyméretű kartámasz

Magas színvonalú elektromágneses örvényáramú fék (indukciós fék), nagy, max. 400 Watt terhelhetőség.

A számítógépen keresztül 16 fokozatban állítható **lépésellenállás**

stabil **acélszerkezet**

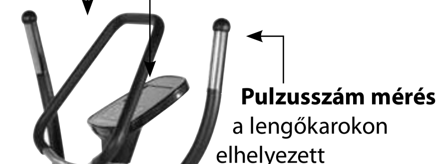
Kulacstartó beosztással ellátott **kulaccsal**

állítható, csúszásmentes **lépőfelület**

Ékszíjhajtás halk és egyenletes futáshoz

lendkerék kb. 8 kg

Áramellátás bedugható hálózati kábellel és beépített hálózati adapterrel



Megvilágított EASY CONTROL edzőszámítógép integrált kezelést segítő menüvezérléssel

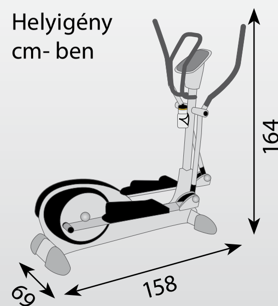
Pulzusszám mérés a lengőkarokon elhelyezett MEGA kézérintkezős érzékelőkkel, vagy beépített szívfrekvencia vevővel (az adó mellszíj nem része a szállítási terjedelemnek)

állítható magasságú **pedálkarok**

Szállító görgők

Integrált automatikus **aljzatszint kiegyenlítés**

Súly kb 59 kg
Max. terhelhetőség 150 kg
Helyigény cm- ben



Forró drót (hotline)

Szerviz
A berendezésre vonatkozó tanácsadással és műszaki kérdésekben a szerviz forró drót az alábbi számon mindig az Önök rendelkezésére áll:
→ **Telefon: 0680/981098**
→ e- mail: hungary@rc-sportgeraete.de

Pótalkatrész rendelés: A berendezés pontos azonosítóját és rendelési számát feltétlenül meg kell adni!
A berendezés pontos megnevezése: X8 elliptikus crosstrainer ergométer
cikkszám: 33361

Szállítási terjedelem

→ Alkatrészek az alkatrészlista szerint
→ Szerszámok
→ Szerelési, használati és edzési utasítás
→ CD ROM
→ Számítógép kezelési utasítás

1. A szállítási terjedelem ellenőrzése

7. oldal

→ Gondosan csomagolja ki az egyes alkatrészeket, és helyezze el őket egymás mellett a padlón.
→ A padló összekarcolásának megelőzésére használjon valamilyen alátétet.
→ Állítsa a tartóvázat sík alátétre, ügyeljen a stabil elhelyezésre.
→ Ügyeljen arra, hogy a szereléshez a berendezés körül elegendő mozgástér (min 1,5 m minden irányban) legyen
→ Mielőtt hozzákezdene a szereléshez, még egyszer alaposan ismerjen meg minden részt

2. Az elülső és a hátsó lábak felszerelése (8. oldal)

Vegye elő a két láb (26 és 31) egyikét, a dugókulcs (34) segítségével rögzítse a fő tartóvázhoz (25 két alátéttel (30), két rugós alátéttel (29), és két csavarral (34)

Ügyeljen arra, hogy a szállító görgők a padló felé nézzenek. A két rugalmas végdarab biztosítja a talaj enyhe egyenetlenségének automatikus kiegyenlítését.

A szereléshez igénybe kell venni egy másik személy segítségét, aki a berendezést szerelés közben biztosan tartja

3. A kormányoszlop felszerelése 9. oldal

Csavarja ki a 6 előszerelt hatlapfejű csavart (7) a 6 rugós alátéttel (7) és a 6 alátétet (76+13) a tartóvázból (25). Ezután óvatosan tolja fel a burkolatot (105) a kormányoszlopra (10), vezesse fel a tartóváz (25) közelébe, és kösse össze egymással a két számítógépkábelt (89, 90). Óvatosan tolja be a kormányoszlopot (10) a tartóvázba (25), ügyeljen arra, hogy a kábelek ne álljanak ki, rögzítse az oszlopot a hat csavarral (7), a rugós alátétekkel (12) és a hat alátéttel (76+13)., és tolja a burkolatot (105) a véghelyzetbe.

1. Ügyeljen arra, hogy műszaki okok miatt elméletileg először a két, domború alátéttel szerelt csavart kell meghúzni.

2. gyeljen a kábelek jó csatlakozására, mert ellenkezõ esetben nem jut jel a számítógépre.



A kábelcsatlakozás a váz belsõ oldalán kell legyen, ahonnan nem szabad kiállnia, mert különben betolás közben megsérülhet.

4. A kulacstartó felszerelése (10. oldal)

Csavarja ki a két előszerelt csavart (6) a kormányoszlopból, rögzítse ide a kulacstartót (15).



Ügyeljen arra, hogy edzés közben mindig vegyen magához elegendő folyadékot.

5. A számítógép felszerelése (10. oldal)

Ezután csavarja ki a három előre szerelt csavart (6) a kormányoszlopból (10). Az előkábelezett számítógépet (1) kösse össze az oszloppal (10), a könyökcsatlakozót (89) dugja össze az ellendarabjával. Ügyeljen a jó érintkezésre a hibátlan adatátvitel biztosításához. Most dugja fel a számítógépet (1) a kormányoszlopra (10), és a három csavarral (6) rögzítse.

A számítógép kábel (89+90) a lépésellenállás beállítására és a funkcionális értékek számítógépre történő átvitelére (pl. sebesség, lépésfrekvencia) szolgál



Ügyeljen a kábelek jó csatlakozására, mert ellenkező esetben nem jut jel a számítógépre. A kábelcsatlakozás a váz belső oldalán kell legyen, ahonnan nem szabad kiállnia, mert különben betolás közben megsérülhet.



6. Az ovális kartámasz felszerelése 11. oldal

Csavarja ki a két előszerelt csavart (45), a két rugós alátétet (12) és a két alátétet (74) a kartámaszból (3). Tolja fel a kartámaszt (3) a fém sínekre, majd rögzítse a csavarokkal a műanyag burkolatot (5) a kormányoszlopra (10).

7. A lengőkarok felszerelése (12. oldal)

Csavarja ki a két előszerelt csavart (7), a két rugós alátétet (12) és a két alátétet (11) a kormányoszlop tengelyéből (10). Ezután tolja fel a jobboldali lengőkart (111) a kormányoszlop (10) jobboldali tengelyére, és rögzítse a csavarral (7), a rugós alátéttel (12) és az alátéttel (11), erre pedig tolja fel a zárókupakot (73). A baloldali lengőkar (2) felszerelése pontosan ugyanígy történik. Kösse össze a felső pedálrudakat az alsókkal (6. ábra), és rögzítse őket a gyorsrögzítő csavarral. (6. ábra). Miután a gyorsállító csavar bekattant, húzza szorosra. (7. ábra).

A gyorsállító csavarokkal lehet a karok dőlését beállítani, minél meredekebb a szög, annál nagyobb erő hat a lábizomzatra.

Ezután csatlakoztassa a két kézpulzus érzékelő kábelét a kormányoszlopon található csatlakozó aljzatba.



Ügyeljen a kábelek jó csatlakozására, mert ellenkező esetben nem jut jel a számítógépre.

8. A pedálok felszerelése (13. oldal)

Oldja meg a pedálkarokon (20, 113) előszerelt recés anyákat (23) és csavarokat (22) és ezekkel rögzítse a pedálokat (21, J/B). A pedálok alsó oldalán található recés anyákkal (23) lehet a pedálokat a kívánt pozícióba állítani.



Állítsa be az Ön számára legkényelmesebb pedálhelyzetet. Magasabb személyek számára ezt úgy kell beállítani, hogy az edzés során a térdük ne érjen a lengőkarokhoz.

9. Áramellátás és végellenőrzés



→ Mielőtt az adapter csatlakozót bedugná a hálózatba, a berendezést teljesen össze kell szerelni!

1 ábra: A csatlakozó kábel adaptert (104) dugja be a berendezés hátulján található aljzatba.

2 ábra: Ezután a másik végét dugja be egy megfelelően felszerelt 230 V 50 Hz feszültségű védőérintkezős fali aljzatba.



A készüléket be illetve kikapcsolni a dugaszoló aljzat mellett található nyomókapcsolóval tudja.

Végellenőrzés:

→ A berendezést a teljes feszültség mentesítéshez minden használat után ki kell húzni a fali aljzatból.
→ ellenőrizze még egyszer, hogy az összeerősítések előírásszerűek és szorosak – e
→ ezzel a berendezés összeszerelése elkészült, és használatba vehető
→ mielőtt az edzést elkezdené, olvassa el és kövesse a 42. és 43. oldalon leírt edzési utasításokat
→ Vegye tekintetbe és tartsa be a „Biztonsági előírások" fejezetben leírtakat.

Általános tanácsok:

Alapjában véve minden egészséges ember elkezdheti a fitnesz edzéseket. Azonban gondoljon arra, hogy a régi mulasztásokat nehéz rövid idő alatt pótolni. A testi erőnlét, a kitartás és a jó közérzet csak egy megfelelően összeállított gyakorlási program során érhető el. A kondíciója már viszonylag rövid idő elteltével javul, és ez lendületben tartja a szívet, a keringést és a mozgásszerveket. Egyúttal javul az oxigénfelvevő képesség is. További pozitív változások történnek az anyagcsererendszerben. Fontos, hogy az edzést a saját testéhez igazítsa, és ne terhelje túl magát. Gondoljon arra, hogy a sport örömet kell, hogy okozzon.

FIGYELEM! JAVASOLJUK, HOGY AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT MINDENKÉPPEN KÉRJE KI ORVOSA TANÁCSÁT.

Edzőruházat:

Fej: esetleg használjon homlokpántot, hogy megelőzze az izzadság lecsöpögését

Felsőtest: az úgynevezett többrétegű rendszer szerint öltözzön,
1. közvetlenül a bőrön viseljen technikai textil alsóneműt, ami lélegezni engedi a bőrt.
2. erre húzzon olyan pólót, ami felveszi az izzadságot. Ezt meleg edzőteremben akár el is hagyhatja.

Lábak: egy lehetőleg szorosan felfekvő rövid vagy hosszú edzőnadrágot vegyen fel, a Crane sport és edzőnadrágok ehhez különösen jól megfelelnek. Fontos, hogy mozgás közben ne dörzsöljön, illetve a gumiszalag ne legyen túl szoros, hogy ne akadályozza a vérkeringést. Sportzoknit használjon és ne túl vastag teniszzoknit, mert ez dörzsölést és ezzel hólyagképződést eredményezhet. A zokniban ne legyen túl szoros gumiszalag, hogy a lábaiban megfelelő legyen a vérkeringés.

FONTOS!

→ Rendszeresen és tartósan eddzen
→ Viseljen kényelmes, légáteresztő ruházatot (pl. edzőruhát)
→ Viseljen csúszásmentes talpú cipőt
→ Soha ne eddzen mezítláb (sérülésveszély)!
→ Az edzés előtt és után egy órával ne egyen, viszont igyon bőségesen.
→ Fáradtság illetve kimerültség esetén ne eddzen.
→ A crosstrainer segítségével nem csak a kitartását növeli és javítja a vérkeringést, hanem erősíti a felsőtest, a karok és a lábak izomzatát is.

Az edzés megtervezése

A kiindulás az Ön pillanatnyi testi teljesítőképessége- ezt beszélje meg orvosával.
Az edzést alapvetően három szakaszra lehet bontani:

BEMELEGÍTÉS- EDZÉS- LAZÍTÁS

Bemelegítés:

A szervezetet és az izomzatot előkészíti a terhelésre, ezzel csökkenteni tudja a sérülés veszélyét. Gyakorlatként az aerobic, nyújtógyakorlatok és a futás állnak rendelkezésre. Az edzést mindig bemelegítéssel kell kezdeni.

Nyújtó gyakorlatok:



1. A mellizomzat nyújtása

helyezze a könyökét és az alkarját a falra, a felkar és az alkar merőlegesen álljon egymáshoz képest. A felsőtesttel enyhén dőljön a terem közepe felé. A nyújtás a mellizomzatban érezhető. Igénybe vett izomzat: mellizom, deltaizom



2. A nyakizmok nyújtása

Állva a fejet illetve a fület a vállak felé kell húzni. Az ellenkező oldali vállat le, a padló felé tolni. A nyújtás a nyak oldalsó részén érezhető. Igénybe vett izmok: a csuklyásizom leszálló része



3. Az alsó hát feszítő izmok lazítása

négykézlábra állva a hátat feldomborítani, a mennyezet felé nyomni, a feneket azonban nem szabad a sarokra tenni. A nyújtás a háti területen érezhető. Igénybe vett izomzat: a teljes hátfeszítő izom, különösen annak alsó része

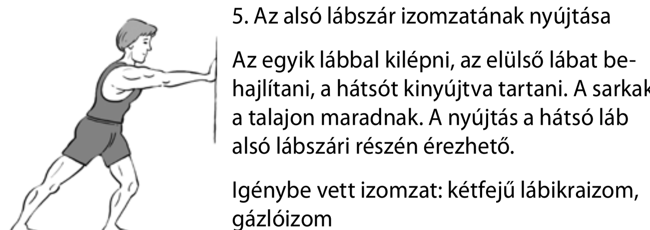


4. Csípőhajlító izomzat nyújtása

térdelésben az egyik lábat előre tenni, a medencét illetve a csípőt előre a föld felé nyomni, a lábfej eközben még jól látható kell, hogy maradjon. A nyújtás a csípőtartományban illetve a hátsó lábban érezhető.

Igénybe vett izomzat: Csípőhajlító izomzat, elülső combizmok.

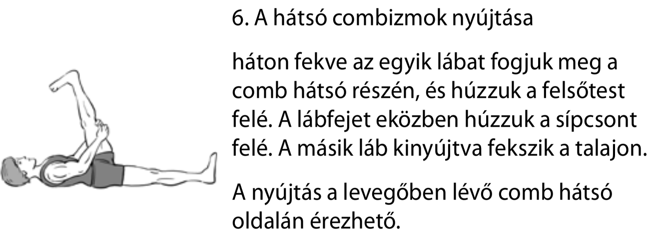




5. Az alsó lábszár izomzatának nyújtása

Az egyik lábbal kilépni, az elülső lábat behajlítani, a hátsót kinyújtva tartani. A sarkak a talajon maradnak. A nyújtás a hátsó láb alsó lábszári részén érezhető.

Igénybe vett izomzat: kétfejű lábikraizom, gázlóizom

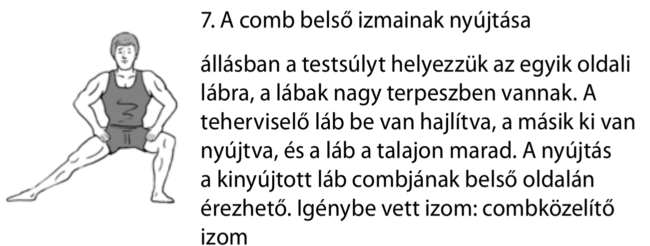


6. A hátsó combizmok nyújtása

háton fekve az egyik lábat fogjuk meg a comb hátsó részén, és húzzuk a felsőtest felé. A lábfejet eközben húzzuk a sípcsont felé. A másik láb kinyújtva fekszik a talajon.

A nyújtás a levegőben lévő comb hátsó oldalán érezhető.

Igénybe vett izomzat: hátsó combizmok, ülőizom, kétfejű izom



7. A comb belső izmainak nyújtása

állásban a testsúlyt helyezzük az egyik oldali lábra, a lábak nagy terpeszben vannak. A teherviselő láb be van hajlítva, a másik ki van nyújtva, és a láb a talajon marad. A nyújtás a kinyújtott láb combjának belső oldalán érezhető. Igénybe vett izom: combközelítő izom



8. A comb elülső izmainak nyújtása

Állásban fogja meg az egyik bokáját, és emelje fel a fenekéig. A térdek eközben egy magasságban maradnak, a fenék és a has megfeszül. A nyújtás a behajlított láb combjának elülső részén érezhető.

Igénybe vett izmok: A comb elülső izmai.

Edzés:

Tartsa magát a saját edzőberendezésének javaslataihoz. A terhelés intenzitását a szívfrekvenciával lehet mérni. Beszélje meg orvosával.

Lazítás:

A szervezet az edzés alatt és után időt igényel a pihenésre. Ez a pihenőidő kezdők esetén hosszabb, mint a gyakorlott sportolóknál.

A hibás vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat!!!!

Az edzés intenzitásnak egyik lehetséges maghatározása a maximális szívfrekvencia (MHF) segítségével történhet. Az MHF meghatározása az alábbi matematikai képlettel történik:

MHF = 220-életkor

Öt edzészóna van, amelyek külön- külön és együtt szerepet játszanak az edzés során- az Ön személyes célja szerint. Az értékeket az alábbiakban láthatjuk:

Egészséges zóna	=	MHF 50- 60 %-a
Zsírégetés	=	MHF 60- 70 %-a
Aerob zóna	=	MHF 70-80 %- a
Anaerob zóna	=	MHF 80- 90 %- a
Figyelmeztetési zóna	=	MHF 90- 100 %

Egészséges zóna

A egészséges zóna a lassú, hosszantartó terheléshez való. A terhelés könnyű és laza kell legyen. Ez a zóna szolgál alapul az Ön teljesítőképességének emeléséhez, és kezdők vagy gyenge kondíciójú egyének használják.

Zsírégetés

Ebben a zónában a szíve is erősödik, a zsírégetés pedig optimálisan történik, mivel az elégetett kilojoulok elsősorban a testzsírokból és kevésbé a szénhidrátokból származnak. A test először hozzá kell szokjon az edzéshez- , hagyjon elég időt magának, azután érvényes lesz, hogy minél tovább végzi ezt az edzésfajtát, annál hatásosabb lesz.

Aerob zóna

Szénhidrátégetés

Az aerob zónában végzett edzés során több szénhidrátot éget, mint zsírt. A magasabb terhelés erősíti a szívet és a tüdőt. Ha gyorsabb, erősebb és kitartóbb akar lenni, az aerob zónában is kell edzenie. Ennek az edzésnek jó a hatása a szívre és a légzésre.

Anaerob zóna

Az ebben a zónában végzett edzés a tejsav eltávolítási képesség emelkedését hozza. Ezáltal hozzászokik a magasabb tejsav értékekhez és ezzel a magasabb terhelések elviseléséhez. Ez nagyon kemény edzés, amely során a kemény edzések tipikus fájdalmait fogja érezni, pl. kimerültség, nehéz légzés, és fáradtság. Ennek hasznát azok érzik, akiket a teljesítményorientált edzés érdekel. Amennyiben Ön egészségmegőrző edzésben érdekelt, ne eddzen soha ebben a zónában.

Figyelmeztető zóna:

Ez a legnagyobb terhelést jelentő zóna, és csak nagyon elővigyázatosan szabad használni. Csak akkor eddzen ebben a zónában, ha már nagyon edzett, és gyakorlata és ismeretei vannak a nagy terheléssel járó edzéssel kapcsolatban. Ez a tartomány könnyen sérülésekhez és túlterheléshez vezethet. Ez extrém nehéz edzés, amelyet a sportolóknak kell fenntartani.
A sportorvoslás szerint az alábbi terheléseket lehet figyelembe venni:

gyakoriság	id tartam
naptona	10 perc
hetente 2- 3szor	20- 30 perc

A fel- és leszállás helyes végrehajtása

A fel- és leszállás helyes végrehajtása

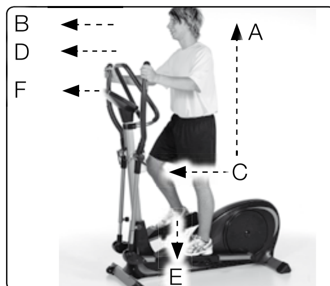


- A sérülések elkerülése céljából először mindig csak az egyik pedálra szálljon fel.
- Mindkét kézzel kapaszkodjon a kéztámaszba. Csak miután mindkét lábát elhelyezte a pedálokon, fogja meg a lengőkarokat.
- Leszállásnál fordított sorrendben járjon el. A kezeit tegye át a lengőkarokról az ovális kéztámaszra, és kapaszkodjon bele, csak ezután szálljon le a pedálokról.



Eközben ne álljon rá a műanyag burkolatra.

A crosstainer berendezés edzéstechnikája



- A) a felsőtestet lehetőleg tartsa egyenesen
- B) nézzen egyenesen előre
- C) A mozgás alapvetően a lábakból indul
- D) A kezek csak a felsőtest stabilan tartására szolgálnak (Figyelem: soha ne eddzen elengedett kézzel!)
- E) A sarkak edzés közben a klasszikus hosszú távfutáshoz hasonlóan legyenek kicsit felemelve
- F) Edzés közben nyugodtan változtasson többször is fogást



Ápolás és karbantartás / Szállítás/ a berendezés mozgatása

Ápolás és karbantartás

Karbantartás:

- → Alapjában véve a berendezés nem igényel speciális karbantartást
- → Ennek ellenére rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb kötések eléggé meg vannak- e húzva.
- → A hibás alkatrészeket a vevőszolgálaton keresztül azonnal cserélje ki. A cseréig a berendezést ne használja.

Ápolás:

- → A tisztításhoz csak nedves, erős tisztítószerektől mentes kendőt használjon. Ügyeljen arra, hogy nehogy nedvesség jusson a számítógépbe.



Az ápolási és karbantartási munkálatok megkezdése előtt a berendezést mindig válassza le a hálózatról. Győződjön meg arról, hogy a berendezés hálózati kábelét kihúzta a dugaszoló aljzatból.

Hibakeresés

HIBA	OK	MIT KELL TENNI?
Számítógép		
Nincs kijelzés vagy nem működik	Nincs áramellátás	A hálózati kábelt ellenőrizni
	A kábel nincs jól bedugva	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hibás pulzusszám kijelzés kézi pulzusérzékelésnél	Nincs mindkét kéz az érzékelőkön	Mindkét kezet ráhelyezni a két érzékelőre
		A kábelezést átvizsgálni
Hibás pulzusszám kijelzés mellszíj esetén	nem megfelelő mellszíj (a mellszíj elem kimerült)	Másik mellszíjat használni
		Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Mechanika		
A lépésellenállás nem szabályozható	A kábel összeköttetés hiányzik	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hiányzó részek		A csomagolást átnézni
		A szervizt felhívni

HA A SZÁMÍTÓGÉP ÖSSZEOMLOTT:

A direkt vagy indirekt statikus kisülések a berendezés számítógépét „elszállíthatják". Ha ilyenkor a számítógép nem indul magától újra, újraindítás szükséges.

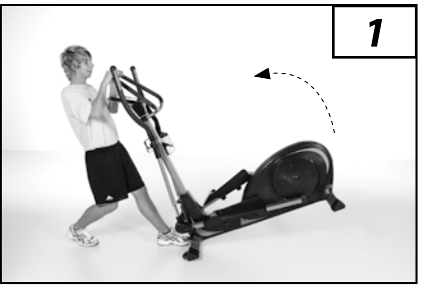
Újraindítás:

A berendezést húzzuk ki dugaszoló aljzatból. Várjunk egy percet, majd ismét dugjuk vissza.

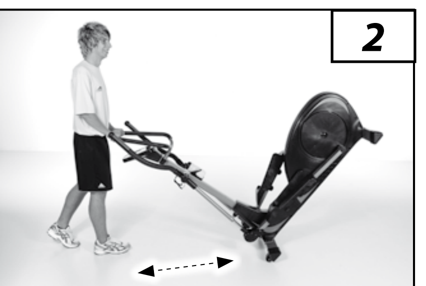
Műszaki kérdésekben szervizközpontunk felvilágosítással és tanáccsal áll a rendelkezésére, lsd. a „Szerviz" című fejezetet a 17. oldalon!

Szállítás/ a berendezés mozgatása

A mozgatás megkezdése előtt kapcsolja ki a berendezést, és húzza ki a csatlakozó kábelt a fali aljzatból. Távolítsa el a hálózati kábelt a készülékből, nehogy a szállítás során megsérüljön.



Fogja meg az ovális kartámaszt (3). A bal lábával támassza meg az elülső lábat (31).



Ezután addig döntse maga felé a berendezést, amíg a görgők segítségével mozgathatóvá nem válik. Ügyeljen arra, hogy a berendezést csak sík felületen mozgassa. Miután elérte a kívánt pozíciót, óvatosan állítsa fel a berendezést.



Fapadlón különösen óvatosan mozgassa a berendezést, nehogy a görgők felsértsék a padlót!

Garancia / Szerviz + forró drót

Garancia

A garanciaidő a vásárlás napjától számított 36 hónap. Kérjük, őrizze meg a pénztári számlát, mint a vásárlás bizonyítékát.

A garancia az alábbi feltételek mellett érvényes:
A gyártó garantálja az anyag- vagy gyártási hibára visszavezethető hibák ingyenes kijavítását. Hiba jelentkezése esetén Ön köteles azt haladéktalanul jelenteni az RC Sportgeräte szervíznek. A nem rendeltetésszerű használatból, a használati utasítás figyelmen kívül hagyásából, a nem szakszerű szerelésből, a nem kielégítő ápolásból, az erőszakos behatásból vagy a normális elhasználódásból eredő esetek nem tartoznak a garancia hatálya alá. A gyártó nem felel az okozott vagy következményes károkért, hacsak a törvényhozó az ilyen felelősségkorlátozást kimondottan nem tiltja. A gyártó dönti el, hogy a garanciát javítással vagy cserekészülékkel teljesíti. További igények nem állnak meg. Nem jogos garanciális beküldés esetén a gyártó nem fogja ingyenesen visszaküldeni a beküldött berendezést. A garanciaidő alatt a meghibásodott ergométereket a szerviz csoport díjmentesen kicseréli vagy kijavítja. A szerelésre nem lehet igényt tartani. Kérjük, ügyeljen arra, hogy visszaküldés esetén a teljes berendezést adja át a szállítónak (a csomagolásból nem hiányozhatnak részek.) Postai szállítás a súly miatt valószínűleg nem lehetséges, ezért kérjük, műszaki tanácsokért és felvilágosításért előbb lépjen kapcsolatba szerviz csoportunkkal. Azért, hogy a javításra történő beküldés vagy visszaküldés esetén az árut minél jobban védeni lehessen, kérjük, amennyiben lehetséges, a garanciaidő alatt őrizze meg az eredeti csomagolást.

Kérjük, minden esetben előbb vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálatunkkal.

Önnek a garanciaidő letelte után is lehetősége van a meghibásodott berendezés megjavíttatására az alábbi címen. A garanciaidő után elvégzett javítások, beleértve a szállítást is, térítéskötelesek. Az Ön törvény adta lehetőségeit ez a garancia nem befolyásolja.

Szerviz+ forró drót

Amennyiben további kérdései, vagy az összeszereléssel kapcsolatban nehézségei vannak, hívjon fel minket a szerviz forró dróton. Biztos, hogy tudunk Önnek segíteni.
Amennyiben valami nincs rendben a berendezéssel, a garanciaidő alatt az alant megadott szerviz címen térítésmentesen egy új vagy javított berendezésre cserélik. Kérjük, ügyeljen arra, hogy szállításnál a teljes berendezést adja át a szállítónak (a szállítási terjedelemből egyetlen rész sem hiányozhat). Szállítási okok és az áru védelme érdekében csak nem összeszerelt berendezés szállítható, ez mind az új, mind a javított berendezésekre érvényes. Vegye figyelembe azt is, hogy a súly következtében postai szállításra nincs lehetőség.
A kellemetlenségek elkerülése érdekében előbb hívjon minket, szívesen adunk tanácsot.

Műszaki felvilágosítással és tanácsadással a szerviz forró drót hétfőtől péntekig, 8:00 és 17:00 között áll a rendelkezésükre:

Ausztria
Royalbeach Austria
Spiel & Sportartikel Vertiebs GesmbH
Postfach 37
A-5110 Oberndorf

Service Hungary
Frankel Leó u. 45
1023 Budapest
Tel. 0680/981098
e-mail: hungary@rc-sportgeraete.de

Esetleges visszaadás esetén a kitöltött garanciajegyet, valamint a pénztári számla másolatát ne felejtse el mellékelni. (lsd. a garanciajegyet)

Ellenállásmérés (Watt- mérés)

A lépésellenállás (Watt) elektromosan előállított mágneses mezőben alakul ki. Ez a műszakilag magas színvonalú megoldás a piacon gyors és pontos terhelésszabályozásával, nagyon pontos kijelzésével, igen izületkímélő futásával és nagy maximális teljesítményével (Watt) tűnik ki. Az örvényáramú fék ezen különleges tulajdonságai a kiemelkedő edzőszámítógéppel és a berendezés ergonómiai kialakításával együtt még hatékonyabb, kényelmesebb és felhasználóbarátabb ergométer edzést biztosítanak.

A Wattmérés végrehajtása:

VIZSGÁLATI FORD. SZÁM	MEGVIZSGÁLANDÓ BEÁLLÍTÁSOK
50 FORD/PERC	50 ÉS 100 W
60 FORD/PERC	150W, 200W ÉS 250 W
70 FORD/PERC 70 FORD/PERC	300 W, 350W ÉS 400 W



Varnostna navodila / Embalaža / Odstranjevanje odpadkov

POMEMBNO !

→ Pred zagonom naprave se podrobno seznanite z vsemi v teh tiskanih navodilih omenjenimi navodili za montažo, delovanje, upravljanje računalnika ali treninga in z varnostnimi navodili.
→ Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
→ navodila je treba hraniti na varnem mestu.
→ Ob posredovanju ali prodaji naprave je potrebno priložiti tudi navodila za montažo, uporabo in trening.

Varnostna navodila:

Področje uporabe te naprave za trening je območje doma.
Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/9 razred HA in je certificirana z GS. Naprava je bila na podlagi tega standarda preizkušena za telesno težo 150 kg stalne obremenitve. Znak CE se nanaša na elektromagnetno združljivost (Direktiva ES 2004/108/ES in EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). Ob nepravilni uporabi naprave (npr. prekomeren trening, sunkovito gibanje brez prehodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) zdravstvene poškodbe niso izključene!
Pred začetkom treninga je priporočeno opraviti splošen kondicijski pregled pri vašem zdravniku in razjasniti morebitne srčne težave, težave s krvnim ožiljem ali ortopedske težave.

PROSIMO, UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE:

→ Ta naprava je orodje za trening razreda HA, ki temelji na številu vrtljajev.

→ Zavorni sistem je neodvisen od hitrosti.

→ Naprave nikoli naglo ne zaustavljajte, temveč pustite, da se počasi izteče.

→ Vaš računalnik se avtomatsko ustavi, ko se pedala ne poganjajo več.

→ Upor pedal se lahko nastavlja s pomočjo računalniških tipk (+/-).

→ Upor pedal (obremenitev) je na prikazovalniku računalnika prikazan v vatih.

→ Nepravilen in prekomeren trening lahko ogrozi vaše zdravje.

→ Navodila za montažo, delovanje in trening boste potrebovali tudi za naročanje rezervnih delov.
Pazite na to, da vam pred začetkom treninga nobena premična naprava ni v napoto.

Telovadno orodje ni primerno za osebe, ki morajo uporabljati srčni spodbujevalnik ali druge medicinske implantate!

→ Crosstrainer postavite na stabilno in ravno podlago. Zagotoviti morate stabilno in varno stojišče.

→ Ne povzpenjajte se na nobene druge dele naprave kot le na stopne ploskve.

→ Odgovornost lastnika naprave je, da vse osebe, ki uporabljajo napravo, izčrpno pouči o morebitnih nevarnostih.

→ Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo in se lahko uporablja le v zaprtih (ne na prostem) prostorih.

→ Na orodju lahko trenirajo le otroci z ustrezno duševno razvitostjo in telesno pripravljenostjo, ki jih je potrebno poučiti o pravilni uporabi naprave.

→ Ni primerno za telesno ali duševno prizadete osebe.

→ Telovadna orodja v nobenem primeru niso primerna za igrače. Otroke brez nadzora ne pustite k napravi!

→ Da ne bi poškodovali tal, uporabljajte blazino, na katero postavite napravo.

→ Naprave nikoli sami ne prenašajte po stopnicah ali preko drugih ovir.

→ Med uporabo nikoli ne zapirajte oči.

→ Če bi želeli napravo razstaviti, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za sestavo naprave. Ob nejasnostih vnaprej kontaktirajte našo servisno službo.

→ Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.

→ Zagotoviti morate, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do naprave.

Električni priključek



→ Preden vtič adapterja vtaknete v vtičnico, je potrebno omrežno napetost, ki je navedena na adapterju, primerjati z lokalno omrežno napetostjo. V kolikor vrednosti ne ustrezajo, se prosimo obrnite na našo servisno službo. Za popolno izključitev iz električne energije je treba izključiti omrežni vtikač, zato napravo vključite le v lahko dostopno vtičnico.

Steklenica



→ Prosimo, da steklenico zaradi odstranljivega zamaška hranite stran od majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pogoltnejo)!

→ Prosimo upoštevajte, da je ustni nastavek steklenice zaradi čiščenja mogoče odstraniti, zato se ob določeni vlečni sili lahko sname.

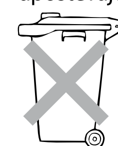
Embalaža

Okolju prijazni, ponovno obnovljivi materiali:
→ Zunanja embalaža iz kartona
→ Modelni deli posnetega polistirena brez FCKW (PS)
→ Folije in vrečke iz polietilena (PE)
→ Vpenjalni trakovi iz polipropilena (PP)
→ Plastične vrečke embalaže je potrebno hraniti izven dosega otrok.

Odstranjevanje odpadkov

Prosimo, pazite na okolju primerno odstranjevanje embalaže po lokalnih predpisih!

Odstranjevanje stare naprave: pri odstranjevanju naprave upoštevajte krajevne predpise za odstranjevanje odpadkov. V



Nemčiji ta naprava sodi pod uredbo za odstranjevanje elektro odpadkov, zato jo je v vsakem primeru potrebno odstraniti ali oddati na enem od komunalnih zbirališč znotraj Nemčije. Takšno odstranjevanje odpadkov je brezplačno.

Manjši deli

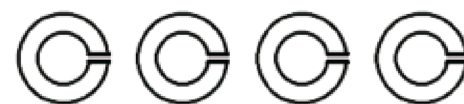
Na tej strani boste našli upodobljene vse majhne sestavne dele (vijaki, podložke, matice in orodje), ki jih potrebujete za montažo naprave. Vsi ti deli se nahajajo na kartici, pritrjeni na kartonski embalaži.



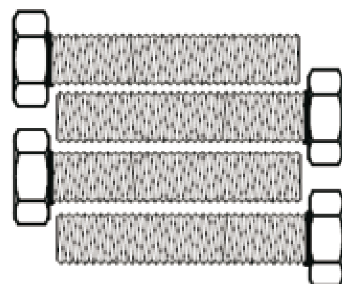
Elliptical X9 Crosstrainer Ergométer



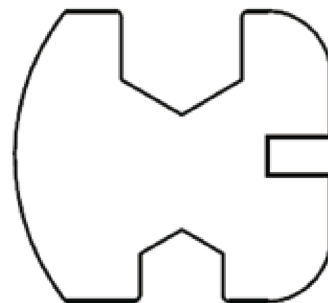
(11) Podložka, 4 kosi



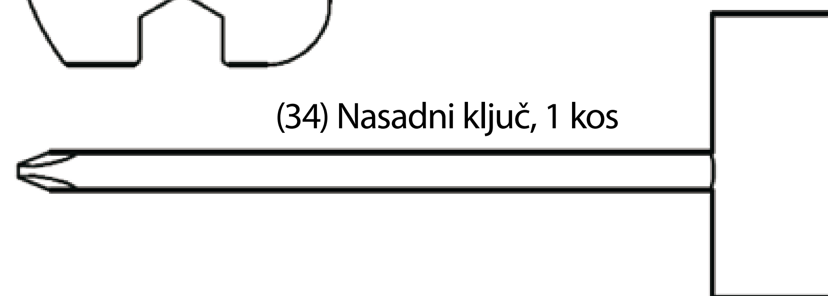
(12) Vzmetna podložka, 4 kosi



(28) Vijak, 4 kosi



(32) Vijačni ključ, 1 kos



(34) Nasadni ključ, 1 kos

Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer – značilnosti opreme

Osvetljen EASY-CONTROL računalnik za trening

- **vgrajena funkcija pomoči pri uporabi menija** izredno veliko besedilno polje posreduje informacije o naslednjih korakih
- velike, pregledne računalniške tipke
- program izberete z enim pritiskom na gumb
- modro osvetljeno ozadje LCD prikazovalnika
- LCD prikazovalnik v nemškem jeziku

Funkcije:
Proga v km, čas, hitrost, vat, utrip, vrtljaji na minuto, cca. poraba energije v kJ, ITM (indeks telesne mase), BMS (bazalna metabolična stopnja), fitnes ocena/rekreativno merjenje utripa, telesna maščoba

Programi:
- Program za hiter začetek
- Ročni program
- Srčno-frekvenčno voden program
- Osebni fitnes program
- Individualen tipski trening program
- Vatno voden trening program (neodvisno od števila vrtljajev)
- Intervalni program z izbiro različnih stopenj intenzivnosti
- Program vožnje navkreber z izbiro različnih stopenj intenzivnosti
- Merilni program glede na indeks telesne mase, bazalno metabolično stopnjo in telesno maščobo

Velika držalna ograja

Visokokakovostne elektromagnetne zavore na vrtinčni tok (indukcijska zavora)
Izredno zmogljiva do 400 vatov

Upor s 16 stopnjami, voden preko računalnika

Stabilna **jeklena konstrukcija**

Vklj. s steklenico z navedbo mer in **držalom steklenice**

Nastavljiva, nedrsljiva **pohodna površina**

Pogon na klinasti jermen za posebej tih in enakomeren tek

Vztrajnik cca. 8 kg

Električni priključek prek vtičnega električnega kabla in vgrajenega omrežnega adapterja.

Osvetljen EASY-CONTROL računalnik za trening z vgrajeno funkcijo pomoči pri uporabi menija

Merjenje utripa poteka s pomočjo mega senzorjev na dotik rok na nihajnih palicah ali s pomočjo pulznega sprejemnika (oddajni prsni pas ob nakupu ni priložen)

Palica pedala nastavljiva po višini

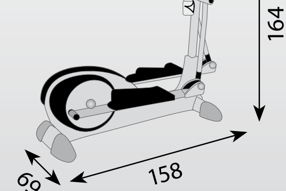
Transportna kolesca

težak vgrajen, avtomatski **izenačevalnik ravni tal**

Teža: cca. 59 kg

Maks. obremenitev: 150 kg

Dimenzija v pokončnem stanju v cm:



Obseg dobave

→ posamezni deli v skladu s seznamom delov
→ orodje za montažo
→ navodila za montažo, uporabo in trening
→ CD
→ navodila za računalnik

Servisna številka

Servis Avstrija:
Za tehnične informacije in svetovanje glede te naprave vam je na voljo naša informacijska servisna služba na naslednjih številkah. RC Sportgeräte Service
Servis Slovenija: Tel.: 040 433 533 (brezplačna številka)

→ E-pošta: servis.hofer@siol.net
Prosimo upoštevajte: na teh informacijah ne nudimo svetovanja glede programske opreme za načrtovanje in analizo vadbe.

Naročilo nadomestnih delov: Obvezno navedite natančen opis naprave in številko naročila!

Opis naprave: Elliptical X9 Crosstrainer Ergometer
Št. art.: 33361

Montaža

1. Preverjanje obsega dobave

Slike glej stran 7.

→ Previdno razpakirajte vse posamezne dele in jih drug poleg drugega položite na tla. Da ne bi opraskali tal, uporabite primerno podlago.

→ Glavno ogrodje postavite na ravno podlago in pazite na stabilen položaj.

→ Pazite, da imate med sestavljanje z vseh strani dovolj prostora za gibanje (min. 1,5 m).

→ Preden začnete z montažo, se ponovno seznanite z vsemi posameznimi deli.

2. Montaža sprednjega in zadnjega podnožja

Slike glej stran 8.

Vzemite vsako posamezno podnožje (26, 31) ter ga z dvema podložkama (30), dvema vzmetnima podložkama (29) in dvema vijakoma (28) s pomočjo univerzalnega ključa (33) pričvrstite na glavno ogrodje (25).

Pri tem pazite, da transportna kolesca gledajo proti tlom!
Oba elastična pokrova podnožja zagotavljata avtomatično izravnavo rahlo neravnih tal!

Pri tem koraku montaže je potrebna pomoč druge osebe, ki trdno drži napravo.

3. Montaža krmilnega droga

Slike glej stran 9.

Iz glavnega ogrodja (25) odvijte šest predhodno nameščenih vijakov (7) s šestimi vzmetnimi podložkami (12) in šestimi podložkami (76+13). Sedaj oblogo (105) previdno porinite na krmilni drog (10), ki ga približate glavnemu ogrodju (25), in medsebojno povežete oba kabla računalnika (89/90). Krmilni drog (10) previdno posadite na glavno ogrodje (25), pri tem pazite, da kabli niso v napoto, drog pričvrstite s šestimi vijaki (7), šestimi vzmetnimi podložkami (12) in šestimi podložkami (76+13) ter oblogo (105) namestite v končni položaj.



1. Pazite na to, da bodo vijaki z ukrivljenimi podložkami iz tehničnih razlogov načeloma nameščeni kot prvi.

2. Pazite na pravilno in fiksno povezavo kablov, saj v nasprotnem primeru ne pride do prenosa signala na računalnik. Povezava kablov se mora nahajati na notranji strani ogrodja in ne sme biti napeljana poleg, saj se lahko drugače kabli pri vlaganju poškodujejo.

4. Montaža držala za steklenico

Slike glej stran 10.

Iz krmilnega droga (10) odvijte dva predhodno nameščena vijaka (6) ter na to mesto pričvrstite držalo za steklenico (15).



Med treningom pazite na to, da imate pri sebi vedno dovolj tekočine.

5. Montaža računalnika

Slike glej stran 10.

Zatem iz krmilnega droga (19) odvijte tri predhodno nameščene vijake (6). Že vnaprej povezan računalnik (1) sedaj povežite z drogom (10), tako da zaskočni vtič (89) povežite z njegovim nasprotnim delom. Tudi tu pazite na brezhiben prenos signala preko stabilne kabelske povezave. Računalnik (1) sedaj položite na krmilni drog (10) in ga pričvrstite s tremi vijaki (6).



Računalniški kabli (89+90) služijo za uravnavanje upora in prenos vrednosti funkcij, kot so npr. hitrost ali frekvenca pedal, na računalnik.



- **Pazite na pravilno in fiksno povezavo kablov, saj v nasprotnem primeru ne bo prišlo do prenosa signala na računalnik. Povezava kablov se mora nahajati na notranji strani ogrodja in ne sme biti napeljana zraven, saj se lahko drugače kabli pri vstavljanju poškodujejo.**
- **Premočna pričvrstitev vijakov lahko pripelje do preloma plastike.**

6. Montaža ovalnega ročaja

Slike glej stran 11.

Iz glavnega ogrodja (3) odvijte oba predhodno nameščena vijaka (45), obe vzmetni podložki (12) in obe podložki (74). Ročaj (3) namestite na kovinske tire ter z vijaki plastični okrov (5) pričvrstite na krmilni drog (10).

7. Montaža nihajnih palic

Slike glej stran 12.

Iz osi krmilnega droga (10) odvijte oba predhodno nameščena vijaka (7), obe vzmetni podložki (12) in obe podložki (11).

Sedaj na desno os krmilnega droga (10) posadite desno nihajno palico (111) in jo pričvrstite z vijakom (7), vzmetno podložko (12) in podložko (11) ter na to posadite pokrivni pokrov (73). Na enak način namestite tudi levo nihajno palico (2). Povežite zgornjo in spodnjo palico pedala (slika 6) in jo pričvrstite s hitro nastavljivim vijakom (slika 6). Ko se hitro nastavljivi vijak zaskoči, ga močno obrnite (slika 7).

S hitro nastavljivim vijakom nastavljate naklon palic pedal. Večji ko je naklon, več obremenitve deluje na vaše mišičje nog.

Pomembno! Sedaj kabel obeh ročnih senzorjev srčnega utripa priključite na vtični dozi na krmilnem drogu.



Pazite na pravilno in fiksno povezavo kablov, saj v nasprotnem primeru ne bo prišlo do prenosa signala na računalnik.

8. Montaža pedal

Slike glej stran 13.

Odvijte narebričene matice (23) in vijake (22), predhodno nameščene na palicah pedal (20, 113), in z njimi pritrdite pedala (21, 114).

S pomočjo narebričenih matic (23) na spodnji strani pedal lahko pedala obrnete v pravi položaj.



Izberite si položaj pedal, ki vam najbolj ustreza in je za vas najbolj udoben. Večje osebe naj si položaj pedal nastavijo tako, da med treningom s koleni ne udarjajo po nihajnih palicah.



9. Električni priključek in končna kontrola

Slike glej stran 14.

→ Pred priključitvijo vtiča adapterja na električno omrežje je napravo potrebno v celoti sestaviti!

Slika 1: Adapter priključnega kabla (104) vtaknite v vtično dozo na zadnji strani naprave.

Slika 2: Vtič omrežnega kabla vključite v pravilno nameščeno, lahko dostopno vtičnico z 230 V, izmenična napetost 50 Hz.



Za vklop ali izklop pritisnite tipko poleg vtične doze. Napravo po vsaki uporabi ugasnite in jo izključite iz električnega omrežja, da bi v celoti prekinili dovajanje toka. Če se priključna omrežna napeljava poškoduje, jo je potrebno zamenjati s posebno priključno napeljavo, ki jo dobite pri proizvajalcu ali na servisni službi.

Končna kontrola:

→ Za transport naprave se poslužujte vgrajenih kolesc na sprednjem podnožju.

→ Še enkrat preverite stabilnost sedeža in pravilno namestitev vseh priključkov v skladu s predpisi.

→ S tem je naprava sestavljena in pripravljena na uporabo.

→ Preden začnete s treningom, preberite in upoštevajte navodila za trening na straneh 51 in 52.

→ Brez izjeme upoštevajte in sledite vsem točkam, navedenim v poglavju Varnostna navodila.

Navodila za trening

Splošno:

V osnovi lahko vsaka zdrava oseba prične s kondicijskim treningom. Pri tem upoštevajte, da daljšega športnega premora ne morete nadoknaditi v kratkem času. Telesno kondicijo, vzdržljivost in dobro počutje si lahko hitro in preprosto pridobite z ustreznim vadbenim programom. Vaša kondicija se izboljša že po relativno kratkem, rednem treningu ter v formo spravi še srce, krvni obtok in gibalni aparat. Izboljša se tudi sposobnost absorbcije kisika. Nadaljnje pozitivne spremembe opazite tudi pri presnovi. Pomembno je, da trening prilagodite lastnemu telesu in se ne preobremenjujete. V mislih imejte to, da naj bi šport za vas predstavljal zabavo.

POZOR! PRIPOROČAMO VAM, DA SE PRED ZAČETKOM VADBE OBVEZNO POSVETUJETE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

Obleka za trening:

Glava: uporabite načelek, da se izognete kapljicam znoja.

Zgornji del telesa: upoštevajte sistem večplastnega oblačenja.
1. Neposredno na koži nosite funkcionalno spodnje perilo, ki s kože odvaja znoj.
2. Nad to oblecite kratko majico, ki s kože odvaja znoj. Pri treningu v toplih prostorih lahko to tudi izpustite.

Noge: oblecite lahke, po možnosti oprijete kratke ali dolge telovadne hlače. Posebej primerne za to so športno-telovadne hlače Crane. Pomembno je, da hlače pri hoji ne drgnejo in da gumijasti pas ni pretesen, saj lahko to ovira krvni pretok v nogah. Uporabljajte športne nogavice in ne debelih teniških nogavic, saj te povzročajo trenje in s tem posledično nastanek žuljev. Vaše nogavice ne smejo imeti pretesne elastike, tako da so vaše noge dovolj prekrvavljene.

POMEMBNO!

→ Reden in dolgoročen trening.
→ Nosite udobna in zračna oblačila (npr. športna obleka).
→ Obujte čevlje z nedrsljivim gumijastim podplatom.
→ Nikoli ne trenirajte bosih nog (nevarnost poškodbe)!
→ Eno uro pred in po treningu ne jejte.
→ Pijte dovolj tekočine!
→ Če ste utrujeni in izmučeni, ne treniratjte.
→ S Crosstrainerjem poleg svoje vzdržljivosti in vašega srčno-žilnega sistema trenirate predvsem tudi mišice na nogah, rokah in trupu.

Načrtovanje treninga:

Odločilnega pomena je vaša telesna zmogljivost in pripravljenost – o tem se predhodno posvetujte z vašim zdravnikom.
V osnovi naj bi bil trening sestavljen iz treh povezanih vadbenih faz:

OGREVANJE – TRENING– SPROŠČANJE

Ogrevanje:

Mišice in telo pripravite na obremenitev. Tako boste zmanjšali možnost poškodb. Za vajo so primerne aerobične vaje, raztezanje in tek. Trening načeloma začnite s to ogrevalno fazo.

Raztezovalne vaje:



1. Raztezanje prsnih mišic
Komolce in podlaket položite na steno, nadlaket in podlaket sta pod pravim kotom. Zgornji del telesa rahlo potisnite stran od roke v prostor. Raztezanje boste občutili v prsih. Obremenjene mišice: prsne mišice, trikotna mišica



2. Raztezanje mišic zatilja
Stoje glavo oz. uho potisnite v stran proti rami. Nasprotno ramo potisnite navzdol v smeri tal. Raztezanje boste občutili v stranskih mišicah zatilja. Obremenjene mišice: spodnji del štirioglate hrbtne mišice

3. Raztezanje spodnje hrbtne mišice iztegovalke



V štirinožnem položaju popolnoma upognite hrbet in ga potisnite v smeri proti stropu. Pri tem riti ne položite na pete. Raztezanje boste občutili v predelu hrbta. Obremenjene mišice: vse hrbtne mišice iztegovalke, še posebej spodnji del

4. Raztezanje kolčne mišice upogibalke



V kleku eno nogo iztegnite naprej, medenico oz. kolke potisnite naprej v smeri tal, prsti na nogi morajo pri tem ostati dobro vidni. Raztezanje boste občutili v predelu kolka zadnje noge. Obremenjene mišice: kolčna mišica upogibalka, mišice sprednjega stegna



5. Raztezanje mečnih mišic
Postavite se v korak, upognite sprednjo nogo, zadnja noga je iztegnjena, peti sta pri tem obe na tleh. Raztezanje boste občutili v predelu meč zadnje noge. Obremenjene mišice: dvoglava mečna mišica, velika mečna mišica



6. Raztezanje zadnjega dela stegenskih mišic
V hrbtni legi nogo primite na zadnji strani stegna in jo povlecite h gornjemu delu trupa. Prste pri tem potisnite proti goleni. Druga noga leži iztegnjena na tleh. Raztezanje boste občutili v zadnjem stegenskem predelu noge, ki je dvignjena v zrak. Obremenjene mišice: zadnje stegenske mišice, zadnjične mišice, dvoglava mišica.



7. Raztezanje stegna na notranji strani
V stoječem položaju težo telesa prenesite na eno stran noge, nogi sta široko raznoženi. Pri tem nosilno nogo držite upognjeno, drugo nogo iztegnite, stopalo ostane na tleh. Raztezanje boste občutili na notranji strani stegna iztegnjene noge. Obremenjene mišice: stegenska mišica pritegovalka.



8. Raztezanje sprednjih stegenskih mišic
V stoječem položaju nogo z roko primite za gleženj in jo potegnite proti zadnjici. Kolena pri tem ostanejo na enaki višini, zadnjica in trebuh sta močno napeta. Raztezanje boste občutili na sprednji strani stegna upognjene noge. Obremenjene mišice: sprednje stegenske mišice

Trening:
Držite se priporočil za vašo osebno vadbeno napravo. Intenzivnost obremenitve je mogoče kontrolirati s srčno frekvenco. Uskladite se s svojim zdravnikom.

Sproščanje:
Telo med in po treningu potrebuje čas za počitek. Pri začetniku naj bi bil čas za počitek daljši kot pri natreniranem športniku.
NAPAČEN ALI PREKOMEREN TRENING LAHKO PRIPELJE DO ZDRAVSVENIH TEŽAV IN POŠKODB!!!
Metoda za določanje intenzivnosti treninga je maksimalna srčna frekvenca (MSF). Srčno frekvenco si lahko izračunate samo s pomočjo matematične formule. Ta formula, ki je odvisna od starosti, se glasi:

MSF = 220 – starost

Obstaja pet vadbenih con, ki vsaka zase ali skupaj igrajo pomembno vlogo pri vašem treningu – glede na vaš osebni cilj. Vrednosti po posameznih conah:

Zdravstvena cona	=	50–60 %	MSF
Izgorevanje maščob	=	60–70 %	MSF
Aerobna cona	=	70–80 %	MSF
Anaerobna cona	=	80–90 %	MSF
Opozorilna cona	=	90–100 %	MSF

Zdravstvena cona:
Zdravstvena cona je sinonim za počasne, dolge vzdržljivostne obremenitve. Obremenitev mora biti lahka in sproščujoča. Ta cona tvori osnovo za povečevanje vaših zmogljivosti, uporabljali pa naj bi jo predvsem začetniki ali kondicijsko šibkejše osebe.

Izgorevanje maščob:
V okviru te cone se okrepi vaše srce in hkrati izgorevajo maščobe, saj porabljeni kilojouli dejansko izhajajo iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Vaše telo se mora na trening najprej navaditi – dajte si nekaj časa. Zatem velja: dlje ko opravljate ta trening, toliko bolj učinkovit je.

Aerobna cona:
S treningom v aerobni coni pokurite več ogljikovih hidratov kot maščob. Z višjo obremenitvijo krepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in vzdržljivejši, morate trenirati tudi v aerobni coni. Učinek tega treninga se izredno odraža na vašem srcu in dihalnem sistemu.

Anaerobna cona:
Trening v tej coni prinaša večjo zmogljivost presnavljanja mlečne kisline. Tako lahko hitreje trenirate brez odvečnega tvorjenja laktata. To je naporen trening, pri katerem boste občutili pravo bolečino napornega treninga, kot je npr. izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Koristen učinek zadeva predvsem krog ljudi, ki se zanimajo za vrhunski trening. Če želite zgolj ostati v formi, vam ni nikoli treba trenirati v tej coni.

Opozorilna cona:
To je cona z najvišjo intenzivnostjo in se mora uporabljati le z največjo mero pazljivosti. Tu trenirate le, če ste v ekstremno dobri formi in imate bogate izkušnje in praktično znanje o ekstenzivnem vrhunskem treningu. To področje lahko kaj hitro pripelje do poškodb in preobremenitev. To je namreč izredno težak trening, ki naj bi bil predviden predvsem za vrhunske športnike. S strani športne medicine se za učinkovite smatrajo naslednji obsegi obremenitve:

POGOSTOST	TRAJANJE
dnevno	10 minut
2–3 x tedensko	20–30 minut

Navodila za trening / Pravilno vzpenjanje in sestopanje / Vadbena tehnika Crosstrainer

Pravilno vzpenjanje in sestopanje

- Da bi se izognili poškodbam, se naprej le z eno nogo povzpnite na desni ali levi pedal.
- Pomembno je, da se z obema rokama trdno primete ovalnega ročaja. Šele zatem stopite z obema nogama na stopali ter zgrabite za levo in desno nihajno palico.
- Pri sestopanju postopajte v nasprotnem vrstnem redu: nihajni palici spustite iz rok ter se močno oprimite ovalnega držala. Šele zatem sestopite s pedal.



Pri tem pazite, da ne stopite na plastično oblogo naprave.



Vadbena tehnika Crosstrainer

- A) Svoj trup držite karseda pokonci.
- B) Pogled je usmerjen naravnost naprej.
- C) Gibanje mora predvsem izhajati iz nog.
- D) Roke služijo le za stabilizacijo vašega trupa (Pozor: Nikoli ne trenirajte prostoročno!)
- E) Pete morajo biti med treningom rahlo privzdignjene, podobno kot pri klasičnem stilu teka na smučeh.
- F) Mirne volje pogosteje menjavajte položaj vašega prijema.



Nega in vzdrževanje / Iskanje napak / Prevoz/Premikanje

Čiščenje in vzdrževanje

Vzdrževanje:

→ Naprava načeloma ne potrebuje posebnega vzdrževanja.

→ Kljub temu priporočamo redno kontrolo vseh delov naprave in vijakov sedeža ter povezav.

→ Poškodovane dele nemudoma zamenjajte preko naše službe za stranke – naprave v tem primeru do popravila ne smete uporabljati.

Čiščenje:

→ Za čiščenje uporabljajte le vlažno krpo brez močnih čistilnih sredstev.
Pazite na to, da tekočina ne pronica v računalnik.



Za izvajanje čiščenja in vzdrževalnih del na napravi morate napravo vedno izključiti iz električnega omrežja. Prepričajte se, da je omrežni vtikač naprave odstranjen iz električne vtičnice!

Iskanje napak

NAPAKA	VZROK	KAJ STORITI?
Računalnik		
Ni prikaza ali ni funkcije	Ni oskrbe s tokom	Preverite, če je električni kabel pravilno priključen.
	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Prikaz utripa pri ročnem merjenju utripa z napako	Obe roki nista na obeh senzorjih	Obe roki istočasno položite na oba senzorja
		Preverite kabelsko povezavo
Prikaz utripa pri prsnem merjenju utripa z napako	Neustrezen prsni pas (baterije prsnega traku so prazne)	Uporabite drug prsni trak
		Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Mehanika		
Upor pedal ni nastavljiv	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Manjkajoči deli		Preverite embalažo
		Pokličite servis

POSEBEN PRIMER IZPADA RAČUNALNIKA:
Posredno in neposredno statično razelektrenje lahko pripelje do izpada računalnika naprave. V kolikor se v tem primeru računalnik ne zažene samodejno, je potreben ponovni zagon računalnika.

Ponovni zagon:

Napravo izključite iz električnega omrežja ter ga čez eno minuto ponovno priključite.

Za tehnične informacije in nasvete vam je na voljo servisni center, glej poglavje SERVIS, stran 26!

Prevoz/Premikanje naprave

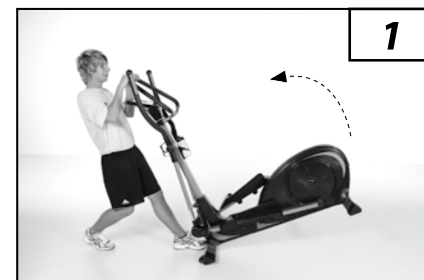
Preden napravo premaknete, se prepričajte, da ste napravo pravilno izklopili iz električnega omrežja in da je kabel adapterja za zaščito pravilno ovit okoli adapterja.

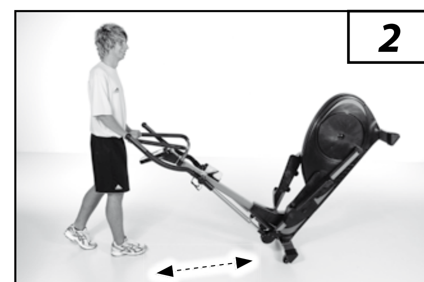
Napravo primite za ovalni ročaj (3). Z levim stopalom fiksirajte spodnji konec sprednjega podnožja (31).

Napravo toliko nagnite v svoji smeri, da jo lahko začnete premikati s pomočjo kolesc. Pri tem pazite, da napravo premikate le po ravni podlagi. Ko dosežete želeni položaj, napravo ponovno previdno namestite.



Napravo po lesenih tleh še posebej previdno premikajte, da tal ne poškodujete s kolesci!







Garancija

Izdajatelj garancijskega lista se obvezuje, da bo izdelek v okviru garancijskega roka deloval brezhibno in da bodo vse okvare in poškodbe izdeleka, ki bi nastale v času garancijskega roka brezplačno odpravljene, v kolikor bo uporaba izdelka v skladu z navodili in pod pogojem, da v izdelek ne bodo posegale osebe, ki nimajo pooblastila izdajatelja garancijskega lista in v kolikor bodo uporabljeni originalni deli.

V primeru, da popravilo ne bo mogoče v 45 dneh, bo po izbiri prodajalca izdelek zamenjan ali pa se bo kupcu vrnila kupnina. Garancija velja samo, če garancijski list vsebuje datum, podpis in žig podajalca ali s predložitvijo računa, ki velja kot potrdilo o nakupu. Garancijski čas se v tem primeru podaljša za čas trajanja popravila.

Garancijski rok traja 24 mesecev od datuma garancijske izjave, potrjene z žigom in podpisom prodajalca ali s predložitvijo originalnega računa o nakupu izdelka. Proizvajalec zagotavlja vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate še 3 leta po preteku garancijskega roka.

V kolikor ni zagotovljenega pooblaščenega servisa v Sloveniji, velja kot servis prodajno mesto prodajalca tega izdelka. Prosimo vas, da se v tem primeru zglasite v eni od njegovih prodajaln.

Servisni naslov Hofer:

Royalbeach Slovenija
Kidričeva cesta 92
Slo - 4220 Škofija Loka

Tel.: 040 433 533
Fax: 045 154 391
e-Mail: servis.hofer@siol.net

Merjenje upora (vatna meritev)

Upor pedal (vat) se meri s pomočjo elektronsko ustvarjenega magnetnega polja (princip magnetnega navoja) . Tehnično visokokakovosten zavorni sistem se na tržišču odlikuje po hitrem in natančnem uravnavanju obremenitve, svoji visoki točnosti signalizacije, tekalnih lastnostih, ki ne obremenjujejo sklepov, in visoki maksimalni moči pedalnega upora (vat). Na podlagi teh posebnih lastnosti zavore na vrtinčni tok skupaj z visokokakovostnim računalnikom za trening in ergonomsko konstrukcijo naprava zagotavlja še bolj učinkovito, še bolj udobno in uporabniku prijaznejšo vadbo z ergometrom.

Izvedba vatne meritve:

Število vrtljajev pri pregledu:	Kontrolne nastavitve:
50 obr/min	50 W in 100 W
60 obr/min	150 W, 200 W in 250 W
70 obr/min	300 W, 350 W in 400 W

Explosionszeichnung / Vue éclatée / Spaccato / Razstavljeno stanje






Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Schwingstange links und rechts (2 L/R)	1P
3	Haltegriff	1
4	Haltegriffabdeckung	2P
5	kleine Haltegriffabdeckung	1
6	Schraube (M5 x 15L)	3
7	Sechskantschraube (M8 x 20L)	8
8	Unterlegscheibe (Ø15,5x0,3)	2
9	Achsabdeckung	2
10	Lenkersäule	1
11	Unterlegscheibe (Ø8x Ø19,4x2)	16
12	Federring M8	16
13	Unterlegscheibe, gebogen (Ø19xØ8x2)	2
14	Trinkflasche	1
15	Trinkflaschenhalter	1
16	Unterlegscheibe (Ø20,3xØ30x0,3t)	2
17	Kreuzschlitzschraube (M4 x 30L)	6
18	Schnellverstellschraube (M16x1,5)	2
19	Schwingstange, unterer Teil	2
20	Pedalstange, links, rechts (20 L/R)	1P
21	Pedal links und rechts (21 L/R)	1P
22	Schlossschraube (M8x1,25x50L)	4
23	Rändelmutter (M8 x Ø50)	4
24	Kunststoffbuchse	2
25	Hauptrahmen	1
26	Standfuß, hinten	1
27	Abdeckkappe	1
28	Schraube für Standfuß (M8 x 40L)	4
29	Hülse (Ø12x60L)	2
30	Unterlegscheibe (Ø12x0,3t)	2
31	Standfuß, vorne	1
32	Universalschlüssel	1
33	Halterung (Ø12)	4
34	Steckschlüssel	1
35	Schaumstoffüberzug (Ø23x0,5Tx1250L)	1
36	Schaumstoffüberzug (Ø30x0,5Tx460L)	2
37	Kugellager (6002Z)	4
38	Hülse für Ansatzrohr (Ø32xØ29x50L)	2
39	Verkleidung Pedalstange (39 L/R)	2P
40	Verkleidung Schwingstange (40 L/R) T type	2P
41	Kugellager (6001 2Z)	4
42	Sechskantschraube (M8 x 80L)	2
43	Bolzen/Achse Schwingscheibe (M6x20L)	1
44	selbstsichernde Mutter (M8x8H)	4
45	Sechskantschraube (M8x30L)	2
46	Kugellager 2203-2RS	2
47	Abdeckkappe für Abdeckscheibe (Ø 52)	2
48	Abdeckscheibe (Ø 380)	2
49	Kreuzstange	1
50	Tretlagerachse	1
51	Schraube für Achse (M8 x 12L)	3
52	Keilriemenrad (Ø 280x19)	1
53	Keilriemen (460J6)	1
54	Magnet mit Fixierung (Ø15x2T)	1
55	Unterlegscheibe (Ø30xØ20x0,5T)	1
56	Halterung (Ø 20)	1
57	Kugellager (6004 2RS)	2
58	Schrauben (M6x16L)	4
59	Schrauben (M5x12L)	8
60	Schwungscheibe	1
61	Adapter (wire lenght 850/150L)	1
62	Kabelbinder	4
63	Halterung (Ø40)	2
64	Kettenkasten (64 L/R)	1P
65	vordere Abdeckung (65 L/R)	1P
66	Endkappe für Schwingstange	2
67	Computerhals	1
68	Schraube (3/16“ x 3/4“)	10
69	Schraube (M4 x 50L)	11
70	Schraube (M5 x 16L)	4
71	Schrauben (3/16“ x 3/4“)	20
72	Mutter (M10xP1.25)	2
73	Abdeckkappe	4
74	Sensor Halterung	1
75	Schrauben (M5 x 12L)	2
76	Schraube (M5 x 12L)	1
77	Unterlegscheibe (Ø5)	2
78	Halteschiene für Keilriemenrollen (5,0T)	1
79	Spannfeder (Ø16xØ2,5x60L)	1
80	Keilriemen-Laufrolle	2
81	Unterlegscheibe (Ø30xØ10,5x2T)	1
82	Schraube (M4 x 15L)	4
83	Unterlegscheibe (Ø10x0,3T)	2
84	Dichtung für Hauptrahmen	1
85	selbstsichernde Mutter (M10x9H)	1
86	Unterlegscheibe (Ø5xØ10x1T)	1
87	Schraube (M5 x 16L)	10
88	Unterlegscheibe (Ø30xØ10,5x1T)	1
89	Computerkabel, oben (cable lenght 960 mm)	1
90	Computerkabel, unten (cable lenght 320 mm)	1
91	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
92	Sensor (wire 1000 mm)	1
93	Handpulskabel mitte (350 mm)	1
94	Handpulskabel, Schwingarm (straight 570mm, curve cable 70mm)	2
95	Handpulssensoren	2P
96	Kunststoffbuchse (Ø12)	2
97	Netzkabel	1
98	Transportrollenabdeckung	2
99	Transportrollenachse	2
100	Transportrolle (Ø 52)	2
101	Ausgleich hinterer Standfuß	2
102	Schraube (M3,5 x 20L)	4
103	Mutter (M5x3T)	2
104	Kabel (100 mm)	1
105	Kunststoffabdeckung für Lenkersäule	1
106	Standfußplatte aus Gummi (106 L/R)	1P
107	Sechskantschraube (M8x25L)	2
108	Schraube (M5x10L)	2
109	Kabel (100 mm)	1
110	Schalter	1
111	Federring (Ø6x2T)	4
112	Unterlegscheibe (Ø6,5xØ16x2T)	4

Vormontierte Teile

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
113	Computer	1
114	Schwingstange links und rechts (2L/R)	1P
115	Lenkersäule	1
116	Standfuß hinten	1
117	Standfuß vorne	1
118	Blisterkarte	1
119	Hauptrahmen	1

Liste des pièces de rechange

N°	Désignation	Qantité
1	Ordinateur	1
2	Barre oscillante (2G/D)	1P
3	Poignée	1
4	Habillage de la poignée	2P
5	Petit habillage de la poignée	1
6	Vis (M5 x 15L)	3
7	Vis à tête hexagonale (M8 x 20L)	8
8	Rondelles (Ø15,5 x 0,3)	2
9	Protection de l'axe	2
10	Colonne de guidon	1
11	Rondelle (Ø8x Ø19,4x2)	16
12	Rondelle-ressort M8	16
13	Rondelle, coudée (Ø19xØ8x2)	2
14	Gourde	1
15	Porte-gourde	1
16	Rondelle (Ø20, 3xØ30x0,3t)	2
17	Vis cruciforme (M4 x 30L)	6
18	Vis à serrage rapide (M16x1,5)	2
19	Barre oscillante partie inférieure	2
20	Barre de pédale, gauche, droite (20 G/D)	1P
21	Pédale gauche et droite (21 G/D)	1P
22	Boulon brut à tête bombée et collet carré (M8x1, 25x50L)	4
23	Écrou moleté (M8 x Ø50)	4
24	Douilles plastiques	2
25	Cadre principal	1
26	Pied, arrière	1
27	Capuchon	1
28	Vis pour le pied (M8 x 40L)	4
29	Douilles (Ø12x60L)	2
30	Rondelles (Ø12x0, 3t)	2
31	Pied, avant	1
32	Clef universelle	1
33	Support (Ø12)	4
34	Clef à douille	1
35	Housse en mousse (Ø23x0, 5Tx1250L)	1
36	Housse en mousse (Ø23x0, 5Tx1250L)	2
37	Roulements à billes (6002Z)	4
38	Douille pour le tube de raccord (Ø32xØ29x50L)	2
39	Habillage du pédalier	2P
40	Habillage de la barre oscillante (40 L/R)	2P
41	Roulement à billes (6001 2Z)	4
42	Vis à tête hexagonale (M8 x 80L)	2
43	Axe du plateau d'oscillation (M6x20L)	1

N°	Désignation	Qantité
44	Écrou autobloquant (M8x8H)	4
45	Vis à tête hexagonale (M8x30L)	2
46	Roulement à billes 2203-2RS	2
47	Capuchons pour le disque de recouvrement (Ø 52)	2
48	Disque de recouvrement (Ø 380)	2
49	Traverse	1
50	Axe de palier de pédale	1
51	Vis pour l'axe (M8 x 12L)	3
52	Poulie pour la courroie (Ø 280x19)	1
53	Courroie (460J6)	1
54	Aimant avec fixation (Ø15x2T)	1
55	Rondelle (Ø30xØ20x0,5T)	1
56	Support (Ø 20)	1
57	Roulement à billes (6004 2RS)	2
58	Vis (M6x16L)	4
59	Vis (M5x12L)	8
60	Disque oscillant	1
61	Transformateur (longueur de fil 850/150L)	1
62	Attache de câble	4
63	Supports (Ø40)	2
64	Carter de chaîne (64 G/D)	1P
65	Protection avant (65 G/D)	1P
66	Embout de fermeture pour la barre oscillante	2
67	Col de l'ordinateur	1
68	Vis (3/16" x 3/4")	10
69	Vis (M4 x 50L)	11
70	Vis (M5 x 15L)	4
71	Vis (3/16" x 3/4")	20
72	Écrou (M10xP1.25)	2
73	Capuchon	4
74	Support du capteur	1
75	Vis (M5 x 12L)	2
76	Vis (M5 x 12L)	1
77	Rondelles (Ø5)	2
78	Rail pour les poulies de courroie (5,0T)	1
79	Ressort de tension (Ø16xØ2, 5x60L)	1
80	Poulie de courroie	2
81	Rondelle (Ø30xØ10, 5x2T)	1
82	Vis (M4 x 15L)	4
83	Rondelle (Ø10x0, 3T	2
84	Joint pour le cadre principal	1
85	Écrou autobloquant (M10x9H)	1
86	Rondelle (Ø5xØ10x1T)	1

N°	Désignation	Qantité
87	Vis (M5 x 16L)	10
88	Rondelle (Ø30xØ10, 5x1T)	1
89	Câble de l'ordinateur, haut (longueur du câble 960 mm)	1
90	Câble de l'ordinateur, bas (longueur du câble 320 mm)	1
91	Platine de commande pour les freins à courants parasites	1
92	Capteur (câble 1000 mm)	1
93	Câble de pouls milieu (350 mm)	1
94	Câble de pouls, balancier (straight 570mm, curve cable 70mm)	2
95	Capteur pour le pouls au niveau de la main	2P
96	Douille plastique (Ø12)	2
97	Câble réseau	1
98	Cache pour les roulettes de transport	2
99	Axe des roulettes de transport	2
100	Roulettes de transport (Ø 52)	2
101	Compensateur, pied arrière	2
102	Vis (M3,5 x 20L)	4
103	Écrou (M5x3T	2
104	Câble (100 mm)	1
105	Cache en plastique pour la colonne de guidon	1
106	Plaque du pied en caoutchouc (106 L/R)	1P
107	Vis à tête hexagonale (M8x25L)	2
108	Vis (M5x10L)	2
109	Câble (100 mm)	1
110	Interrupteur	1
111	Rondelle-ressort (Ø6x2T)	4
112	Rondelle (Ø6,5xØ16x2T)	4
	Pièces prémontées	
113	Ordinateur	1
114	Barre oscillante, gauche et droite (2G/D)	1P
115	Guidon	1
116	Pied, arrière	1
117	Pied, avant	1
118	Blister	1
119	Cadre principal	1

Elenco parti di ricambio

Nr.	Descrizione	Quantità
1	Computer	1
2	Barra oscillante sinistra e destra (2 S/D)	1P
3	Impugnatura	1
4	Copertura dell'impugnatura	2P
5	Copertura piccola dell'impugnatura	1
6	Vite (M5 x 15L)	3
7	Vite a testa esagonale (M8 x 20L)	8
8	Rondella (Ø 15,5 x 0,3)	2
9	Copertura asse	2
10	Tubo del manubrio	1
11	Rondella (Ø 8 x Ø 19,4 x 2)	16
12	Rosetta elastica M8	16
13	Rondella ricurva (Ø 19 x Ø 8 x 2)	2
14	Borraccia	1
15	Portaborraccia	1
16	Rondella (Ø 20,3 x Ø 30 x 0,3t)	2
17	Vite con intaglio a croce (M4 x 30L)	6
18	Vite di regolazione (M16 x 1,5)	2
19	Barra oscillante, parte inferiore	2
20	Asta di collegamento del pedale, sinistra e destra (20 S/D)	1P
21	Pedale sinistro e destro (21 S/D)	1P
22	Bullone autobloccante (M8 x 1,25 x 50L)	4
23	Dado zigrinato (M8 x Ø 50)	4
24	Bussola in plastica	2
25	Telaio principale	1
26	Piede d'appoggio posteriore	1
27	Tappo di copertura	1
28	Vite per piede d'appoggio (M8 x 40L)	4
29	Manicotto (Ø 12 x 60L)	2
30	Rondella (Ø 12 x 0,3t)	2
31	Piede d'appoggio anteriore	1
32	Chiave universale	1
33	Supporto (Ø 12)	4
34	Chiave a tubo	1
35	Rivestimento in materiale espanso (Ø 23 x 0,5T x 1250L)	1
36	Rivestimento in materiale spugnoso (Ø 30 x 0,5T x 460L)	2
37	Cuscinetto a sfera (6002Z)	4
38	Manicotto per prolunga (Ø 32 x Ø 29 x 50L)	2
39	Rivestimento asta di collegamento del pedale (39 S/D)	2P
40	Rivestimento barra oscillante (40 S/D) tipo T	2P
41	Cuscinetto a sfera (6001 2Z)	4
42	Vite a testa esagonale (M8 x 80L)	2
43	Bullone/Asse disco vibrante (M6 x 20L)	1

Nr.	Descrizione	Quantità
44	Dado autobloccante (M8 x 8H)	4
45	Vite a testa esagonale (M8 x 30L)	2
46	Cuscinetto a sfera 2203-2RS	2
47	Tappo per disco di copertura (Ø 52)	2
48	Disco di copertura (Ø 380)	2
49	Barra a croce	1
50	Asse della pedaliera	1
51	Vite per asse (M8 x 12L)	3
52	Ruota della cinghia (Ø 280 x 19)	1
53	Cinghia (460J6)	1
54	Magnete con fissaggio (Ø 15 x 2T)	1
55	Rondella (Ø 30 x Ø 20 x 0,5T)	1
56	Supporto (Ø 20)	1
57	Cuscinetto a sfera (6004-2RS)	2
58	Viti (M6 x 16L)	4
59	Viti (M5 x 12L)	8
60	Volano	1
61	Adattatore (lunghezza cavo 850/150L)	1
62	Fascetta stringicavo	4
63	Supporto (Ø 40)	2
64	Copricatena (64 S/D)	1P
65	Copertura anteriore (65 S/D)	1P
66	Tappo terminale per barra oscillante	2
67	Sostegno del computer	1
68	Vite (3/16" x 3/4")	10
69	Vite (M4 x 50L)	11
70	Vite (M5 x 16L)	4
71	Viti (3/16" x 3/4")	20
72	Dado (M10 x P1.25)	2
73	Tappo di copertura	4
74	Supporto del sensore	1
75	Viti (M5 x 12L)	2
76	Vite (M5 x 12L)	2
77	Rondella (Ø 5)	2
78	Guida di sostegno per rulli della cinghia (5,0T)	1
79	Molla di tensione (Ø 16 x Ø 2,5 x 60L)	1
80	Rullo portante della cinghia	2
81	Rondella (Ø 30 x Ø 10,5 x 2T)	1
82	Vite (M4 x 15L)	4
83	Rondella (Ø 10 x 0,3T)	2
84	Guarnizione per telaio principale	1
85	Dado autobloccante (M10 x 9H)	1
86	Rondella (Ø 5 x Ø 10 x 1T)	1

Nr.	Descrizione	Quantità
87	Vite (M5 x 16L)	10
88	Rondella (Ø 30 x Ø 10,5 x 1T)	1
89	Cavo del computer, superiore (lunghezza cavo 960 mm)	1
90	Cavo del computer, inferiore (lunghezza cavo 320 mm)	1
91	Pannello di comando per freno elettromagnetico	1
92	Sensore (cavo 1000 mm)	1
93	Cavo per la misurazione delle pulsazioni, centrale (350 mm)	1
94	Cavo per la misurazione delle pulsazioni, braccio oscillante (cavo dritto 570mm, cavo curvo 70mm)	2
95	Sensori per la misurazione delle pulsazioni	2P
96	Bussola in plastica (Ø 12)	2
97	Cavo di alimentazione	1
98	Copertura di protezione delle rotelle per il trasporto	2
99	Asse delle rotelle per il trasporto	2
100	Rotelle per il trasporto (Ø 52)	2
101	Livellatore piede di appoggio posteriore	2
102	Vite (M3,5 x 20L)	4
103	Dado (M5 x 3T)	2
104	Cavo (100 mm)	1
105	Copertura in plastica per tubo del manubrio	1
106	Placca in gomma del piede d'appoggio (106 S/D)	1P
107	Vite a testa esagonale (M8 x 25L)	2
108	Vite (M5 x 10L)	2
109	Cavo (100 mm)	1
110	Interruttore di accensione	1
111	Rosetta elastica (Ø 6 x 2T)	4
112	Rondella (Ø 6,5 x Ø 16 x 2T)	4
Parti premontate		
113	Computer	1
114	Barra oscillante sinistra e destra (2 S/D)	1P
115	Tubo del manubrio	1
116	Piede d'appoggio posteriore	1
117	Piede d'appoggio anteriore	1
118	Confezione blister	1
119	Telaio principale	1

Seznam rezervnih delov / Eksplozijska slika

št.	opis	kos
1	Računalnik	1
2	Nihalna palica levo in desno (2 L/D)	1P
3	Držalo	1
4	Pokrivalo za držalo	2P
5	Malo pokrivalo za držalo	1
6	Vijak (M5 x 15 D)	3
7	Šestrobni vijak (M8 x 20 D)	8
8	Podložka (Ø 15,5 x 0,3)	2
9	Pokrivalo za os	2
10	Krmilni vzvod	1
11	Podložka (Ø 8 x Ø 19,4 x 2)	16
12	Vzmetna podložka M8	16
13	Podložka, upognjena (Ø 19 x Ø 8 x 2)	2
14	Plastenka	1
15	Držalo za plastenko	1
16	Podložka (Ø 20,3 x Ø 30 x 0,3 t)	2
17	Križni vijak (M4 x 30 D)	6
18	Hitro prestavljivi vijak (M16 x 1,5)	2
19	Nihalna palica, spodnji del	2
20	Palica za pedal, levo, desno (20 L/D)	1P
21	Pedal levo in desno (21 L/D)	1P
22	Vijak z nizko polkroglo glavo (M8 x 1,25 x 50 D)	4
23	Rebričasta matica (M8 x Ø 50)	4
24	Puša iz umetne mase	2
25	Glavni okvir	1
26	Podnožje, zadaj	1
27	Kapica	1
28	Vijak za podnožje (M8 x 40 D)	4
29	Cevka (Ø 12 x 60 D)	2
30	Podložka (Ø 12 x 0,3t)	2
31	Podnožje, spredaj	1
32	Univerzalni ključ	1
33	Držalo (Ø 12)	4
34	Nasadni ključ	1
35	Prevleka iz penaste mase (Ø 23 x 0,5 G x 1250 D)	1
36	Prevleka iz penaste mase (Ø 30 x 0,5 G x 460 D)	2
37	Kroglični ležaj (6002Z)	4
38	Puša za nasadno cev (Ø 32 x Ø 29 x 50 D)	2
39	Preobleka za palico za pedal (39 L/D)	2P
40	Preobleka za nihalno palico (40 L/D) tipa T	2P
41	Kroglični ležaj (6001 2Z)	4
42	Šestrobni vijak (M8 x 80 D)	2
43	Svornik/os nihalne palice (M6 x 20 D)	1

št.	opis	kos
44	Samovarovalna matica (M8 x 8 V)	4
45	Šestrobni vijak (M8 x 30 D)	2
46	Kroglični ležaj 2203-2RS	2
47	Kapica za pokrivalno steklo (Ø 52)	2
48	Pokrivalno steklo (Ø 380)	2
49	Križna palica	1
50	Gonilna os	1
51	Vijak za os (M8 x 12 D)	3
52	Kolo za klinasti jermen (Ø 280 x 19)	1
53	Klinasti jermen (460J6)	1
54	Magnet s pritrditvijo (Ø 15 x 2 G)	1
55	Podložka (Ø 30 x Ø 20 x 0,5 T)	1
56	Držalo (Ø 20)	1
57	Kroglični ležaj (6004 2RS)	2
58	Vijaki (M6 x 16 D)	4
59	Vijaki (M5 x 12 D)	8
60	Vztrajnik	1
61	Prilagojevalo (dolžina žice 850/150 D)	1
62	Vezi za kable	4
63	Držalo (Ø 40)	2
64	Ščitnik za verigo (64 L/D)	1P
65	Sprednje pokrivalo (65 L/D)	1P
66	Zaključna kapica za nihalno palico	2
67	Vrat računalnika	1
68	Vijak (2/16 " x 3/4 ")	10
69	Vijak (M4 x 50 D)	11
70	Vijak (M5 x 16 D)	4
71	Vijaki (3/16 " x 3/4 ")	20
72	Matica (M10 x P1.25)	2
73	Pokrivalo	4
74	Držalo za senzor	1
75	Vijaki (M5 x 12 D)	2
76	Vijak (M5 x 12 D)	1
77	Podložka (Ø 5)	2
78	Držalna tirnica za kolute klinastega jermena (5,0 G)	1
79	Napenjalna vzmet (Ø 16 x Ø 2,5 x 60 D)	1
80	Tekalno kolesce za klinasti jermen	2
81	Podložka (Ø 20 x Ø 10,5 x 2G)	1
82	Vijak (M4 x 15 D)	4
83	Podložka (Ø 10x 0,3 G)	2
84	Tesnilo za glavni okvir	1
85	Samovarovalna matica (M10 x 9 V)	1
86	Podložka (Ø 5 x Ø 10 x 1 T)	1

št.	opis	kos
87	Vijak (M5 x 16 D)	10
88	Podložka (Ø 30 x Ø 10,5 x 1 G)	1
89	Kabel za računalnik, zgoraj (dolžina kabla 960 mm)	1
90	Kabel za računalnik, spodaj (dolžina kabla 320 mm)	1
91	Upravljalna plošča za zavoro vrtinčnega toka	1
92	Senzor (žica 1000 mm)	1
93	Kabel za ročni pulz, sredina (350 mm)	1
94	Kabel za ročni pulz, premična roka (ravno 570 mm, kabel v zvitku 70 mm)	2
95	Senzorji za ročni pulz	2P
96	Puša iz umetne mase (Ø 12)	2
97	Priključni kabel	1
98	Prekritje za transportni kolut	2
99	Os transportnega koluta	2
100	Transportni kolut (Ø 52)	2
101	Izravnava za zadnje podnožje	2
102	Vijak (M3,5 x 20 D)	4
103	Matica (M5 x 3 G)	2
104	Kabel (100 mm)	1
105	Prekritje iz umetne mase za krmilni vzvod	1
106	Gumijasta plošča za podnožje (106 L/D)	1P
107	Šestrobni vijak (M8 x 25 D)	2
108	Vijak (5M x 10 D)	2
109	Kabel (100 mm)	1
110	Stikalo	1
111	Vzmetna podložka (Ø 6 x 2 G)	4
112	Podložka (Ø 6,5 x Ø 16 x 2 G)	4

Predhodno nameščeni deli:

št.	opis	kos
113	Računalnik	1
114	Nihalna palica levo in desno (2L/D)	1P
115	Krmilni vzvod	1
116	Podnožje zadaj	1
117	Podnožje spredaj	1
118	Nalepka	1
119	Glavni okvir	1




Pótalkatrész lista

Nr.	megnevezés	db
1	komputer	1
2	lengőkar, bal és jobb (2 B/J)	1 pár
3	kapaszkodó fogantyú	1
4	burkolat a kapaszkodó fogantyúhoz	2 pár
5	kis burkolat a kapaszkodó fogantyúhoz	1
6	csavar (M5 x 15L)	3
7	hatlapfejű csavar (M8 x 20L)	8
8	alátét (Ø15,5x0,3)	2
9	tengelyburkolat	2
10	kormányoszlop	1
11	alátét (Ø8x Ø19,4x2	16
12	rugós alátét M8	16
13	alátét, hajlított (Ø19xØ8x2)	2
14	ivópalack	1
15	ivópalacktartó	1
16	alátét (Ø20,3xØ30x0,3t)	2
17	kereszthornyos csavar (M4 x 30L)	6
18	gyorsállító csavar (M16x1,5)	2
19	lengőkar, alsó rész	2
20	pedálrúd, bal, jobb (20 B/J)	1 pár
21	pedál, bal és jobb (21 B/J)	1 pár
22	kapupántcsavar (M8x1,25x50L)	4
23	peremes anya (M8 x Ø50)	4
24	műanyag persely	2
25	tartóváz	
26	láb, hátul	1
27	takarókupak	1
28	csavar a lábhoz (M8 x 40L)	4
29	Hüvely (Ø12x60L)	2
30	alátét (Ø12x0,3t)	2
31	láb, elöl	1
32	univerzális kulcs	1
33	tartó (Ø12)	4
34	dugókulcs	1
35	szivacshuzat (Ø23x0,5Tx1250L)	1
36	szivacshuzat (Ø30x0,5Tx460L)	2
37	golyóscsapágy (6002Z)	4
38	persely a toldócsőhöz (Ø32xØ29x50L)	2
39	pedálrúd-burkolat (39 B/J)	2 pár
40	lengőkar-burkolat (40 B/J) T típus	2 pár
41	golyóscsapágy (6001 2Z)	4
42	hatlapfejű csavar (M8 x 80L)	2
43	lendkerék csap/tengely (M6x20L)	1

Nr.	megnevezés	db
44	önbiztosító anya (M8x8H)	4
45	hatlapfejű csavar (M8x30L)	2
46	golyóscsapágy 2203-2RS	2
47	takarókupak a takarótárcsához (Ø 52)	2
48	takarótárcsa (Ø 380)	2
49	keresztrúd	1
50	pedálcsapágy-tengely	1
51	csavar a tengelyhez (M8 x 12L)	3
52	ékszíjkerék (Ø 280x19)	1
53	ékszíj (460J6	1
54	mágnes rögzítővel (Ø15x2T)	1
55	alátét (Ø30xØ20x0,5T)	1
56	tartó (Ø 20)	1
57	golyóscsapágy (6004 2RS)	2
58	csavarok (M6x16L)	4
59	csavarok (M5x12L)	8
60	lendkerék	1
61	adapter (vezetékhossz 850/150L)	1
62	kábelkötöző	4
63	tartó (Ø40)	2
64	láncburkolat (64 B/J)	1 pár
65	első burkolat (65 B/J)	1 pár
66	véglezáró kupak lengőkarhoz	2
67	komputertartó nyak	1
68	csavar (3/16“ x 3/4“)	10
69	csavar (M4 x 50L)	11
70	csavar (M5 x 16L)	4
71	csavarok (3/16“ x 3/4“)	20
72	anya (M10xP1.25)	2
73	takarókupak	4
74	érzékelőtartó	1
75	csavarok (M5 x 12L)	2
76	csavar (M5 x 12L)	1
77	alátét (Ø5)	2
78	tartósín az ékszíjgörgőkhöz (5,0T)	1
79	feszítőrugó (Ø16xØ2,5x60L)	1
80	futógörgő ékszíjhoz	2
81	alátét (Ø30xØ10,5x2T)	1
82	csavar (M4 x 15L)	4
83	alátét (Ø10x0,3T)	2
84	tömítés a tartóvázhoz	1
85	önbiztosító anya (M10x9H)	1
86	alátét (Ø5xØ10x1T)	1

Nr.	megnevezés	db
87	csavar (M5 x 16L)	10
88	alátét (Ø30xØ10,5x1T)	1
89	komputerkábel, felső (kábelhossz 960 mm)	1
90	komputerkábel, alsó (kábelhossz 320 mm)	1
91	vezérlőkártya az örvényáramú fékhez	1
92	érzékelő (vezeték 1000 mm)	1
93	kézpulzus-kábel, középső (350 mm)	1
94	kézpulzus-kábel, lengőkar (egyenes 570mm, hajlított 70mm)	2
95	kézpulzus-érzékelők	2 pár
96	műanyag persely (Ø12)	2
97	hálózati kábel	1
98	mozgatókerék-burkolat	2
99	mozgatókerék-tengely	2
100	mozgatókerék (Ø 52)	2
101	hátsó láb kiegyenlítője	2
102	csavar (M3,5 x 20L)	4
103	anya (M5x3T)	2
104	kábel (100 mm)	1
105	műanyag burkolat a kormányoszlophoz	1
106	gumitalp a lábakhoz (106 B/J)	1 pár
107	hatlapú csavar (M8x25L)	2
108	csavar (M5x10L)	2
109	kábel (100 mm)	1
110	kapcsoló	1
111	rugós alátét (Ø6x2T)	4
112	alátét (Ø6,5xØ16x2T)	4
	Előre összeszerelt alkatrészek	
113	komputer	1
114	lengőkar, bal és jobb (2 B/J)	1 pár
115	kormányoszlop	1
116	hátsó láb	1
117	első láb	1
118	bliszterkártya	1
119	tartóváz	1